

# MINAMIKAWA Lunch

～3月の栄養課だよ～

## menu

ちらし寿司

茶碗蒸し

煮物の盛り合わせ

3色ゼリー



- Point -

ちらし寿司がメインになる献立では、比較的にたんぱく質が不足しがちです。それを補うために、味付けを工夫した牛肉をトッピングしています。そうすることで、若い入院患者さんにも人気の献立になっています♪



## 栄養量



エネルギー	: 657kcal
たんぱく質	: 34.1g
糖質	: 96.2g
脂質	: 14.5g
カルシウム	: 309mg
食塩	: 3.3g
鉄	: 5.4mg