## ヘルスケアダイニング ルパサニタス 予定献立表

## 週間献立表

ļ		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
朝 提供	朝定食A ¥500円	パン オムレツ ウインナー サラダ コーヒーorドリンク <sup>154+</sup> 444kcal 蛋自質 12.3 g 脂質 25.2 g 賃運相当 2.1 g	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き ほうれん草のお浸し 金平ごぼう <sup>134 -</sup> 424kcal 蛋白質 18.7g 蛋白質 63.7g 電質 63.8 電類 3.5g	パン オムレツ ウインナー サラダ コーヒーorドリンク <sup>IAM+ -</sup> 407kcal 蛋自質 11.1 g 脂質 22.3 g 度塩相当 2 g	おにぎり 具沢山汁 だし巻たまご 金平ごぼう 演物 <sup>ユ科+ -</sup> 432kcal 蛋白質 12g 脂質 7.4g 質塩相当 3.7g	パン オムレツ ウインナー サラダ コーヒーorドリンク <sup>江は-</sup> 446kcal 蛋自質 11.9g 脂質 24.4g 食塩相当 2g	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き お浸し きんぴらレンコン <sup>エネルキ -</sup> 463kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12 g 賃塩相当 3.5 g	おにぎり 具沢山汁 だし巻たまご きんぴらレンコン 漬物 <sup>工科</sup> - <sup>435kcal</sup> 蛋白質 13.2g 照質 7.4g 度塩相当 3.3g
	朝定食B	ご飯・みそ汁・納豆・温泉卵・お浸し・きんぴられんこん						
	¥ 400円	エ 489kcal / た 20.0 g / 脂 11.9 g / 食塩 2.5 g						
昼 提供	Sランチ ¥850円	森山病院管理栄養士監修メニュー「想いやりランチ」 ご飯・みそ汁・ぶりのねぎ生姜焼き・きのこの酢の物・果物    Tapit -   630kcal   25.9g   18.4g   18.4g						
	Aランチ ¥750円	アジフライ IAMギ - 667kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.3g 食塩相当 3.5g	食塩相当 鶏肉のねぎ塩レモンかけ エボー 663kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 30 g 食塩相当 2.3 g	白身魚のトマトソースかけ  TANT - 488kcal 蛋白質 24.4g 脂質 9.1g 食塩相当 2.2g	ミックスフライ	白身魚のムニエル  TAIA - 550kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.9g 食塩相当 2.6g	2.8 g 下鶏 エネルギー 589kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当 3.7 g	豚肉のオイスター炒め 1科ド - 538kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.8g 食塩相当 3.1g
昼・夕 提供	どんぶり ¥650円	森山病院管理栄養士監修 丼ぶりメニュー						
		月見丼						
			エネルキ - 蛋白質				608kcal 28.3g	
			脂質 食塩相当量				19.6g 2.7g	
	週替わり麺	サンマーメン						
	¥ 650円	IAM -     400kcal       蛋白質     19.7 g       脂質     7.7 g       食塩相当     2.6 g	エネルギー     488kcal       蛋白質     20.2 g       脂質     14.6 g       食塩相当     2.7 g	エネルギー 397kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 7.7 g 食塩相当 2.4 g	エ神ギ -     419kcal       蛋白質     19g       脂質     7.7g       食塩相当     2.3 g	Iネルド-     421kcal       蛋白質     20.6 g       脂質     9.8 g       食塩相当     2.7 g	I补F -     402kcal       蛋白質     19.8 g       脂質     8.2 g       食塩相当     2.7 g	エ神ギ 398kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 7.9 g 食塩相当 3 g
夕 提供	夕定食 ¥780円	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め 小鉢2品	ご飯 みそ汁 赤魚の生姜煮 小鉢2品 <sup>工科・-</sup> 461kcal 蛋白質 23.6 g	ご飯 みそ汁 回鍋肉 小鉢2品 <sup>正科+ -</sup> 610kcal 蛋白質 22.1g	ご飯 みそ汁 たらのしそチーズ焼き 小鉢2品 <sup>工科牛 - 541kcal</sup> <sup>22g</sup>	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁 ポークソテーデミグ・ラスソース 小鉢 2 品	ご飯 みそ汁 鶏肉のサルサソース 小鉢2品
		蛋白質 27 g 脂質 21.7 g 食塩相当 4.1 g	脂質 8.9 g 食塩相当 2.3 g	脂質 21.8 g 食塩相当 1.9 g	脂質 8.4g 食塩相当 3.8g L一変更させていただきます。	脂質 30.1 g 食塩相当 2.2 g	蛋白質 26 g 脂質 27.2 g 食塩相当 1.9 g	蛋白質 25.7g 脂質 28.6g 食塩相当 2.8g

【栄養価表示】エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 食塩:食塩相当量

※麺の栄養価は小鉢と汁物の具によって若干異なります。

※画像はイメージです。

※材料等の都合により、メニューの一部を変更させていただくことがあります。