

# 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

|        |                | 月曜日                                                                               |                                                                                   | 火曜日                                                                                |                                                                                     | 水曜日                                                                                 |                                                                                     | 木曜日                                      |         | 金曜日                                |         | 土曜日                                     |         | 日曜日 |  |                                                                                     |
|--------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|-----------------------------------------|---------|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                | 10月26日                                                                            |                                                                                   | 10月27日                                                                             |                                                                                     | 10月28日                                                                              |                                                                                     | 10月29日                                   |         | 10月30日                             |         | 10月31日                                  |         |     |  |                                                                                     |
| 朝 提供   | 朝定食A<br>¥500円  | パン<br>オムレツ<br>ウインナー<br>サラダ<br>コーヒー                                                |                                                                                   | ご飯<br>みそ汁<br>さばの塩焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>きんぴらレンコン                                       |                                                                                     | パン<br>オムレツ<br>ウインナー<br>サラダ<br>コーヒー                                                  |                                                                                     | おにぎり<br>具沢山汁<br>だし巻たまご<br>きんぴらレンコン<br>漬物 |         | パン<br>オムレツ<br>ウインナー<br>サラダ<br>コーヒー |         | ご飯<br>みそ汁<br>ほっけの塩焼き<br>お浸し<br>きんぴらレンコン |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | エネルギー                                                                             | 407kcal                                                                           | エネルギー                                                                              | 462kcal                                                                             | エネルギー                                                                               | 426kcal                                                                             | エネルギー                                    | 424kcal | エネルギー                              | 444kcal | エネルギー                                   | 421kcal |     |  |                                                                                     |
|        |                | 蛋白質                                                                               | 11.1g                                                                             | 蛋白質                                                                                | 17.3g                                                                               | 蛋白質                                                                                 | 12g                                                                                 | 蛋白質                                      | 13.6g   | 蛋白質                                | 12.3g   | 蛋白質                                     | 17.7g   |     |  |                                                                                     |
|        |                | 脂質                                                                                | 22.3g                                                                             | 脂質                                                                                 | 12g                                                                                 | 脂質                                                                                  | 21.2g                                                                               | 脂質                                       | 7.1g    | 脂質                                 | 25.2g   | 脂質                                      | 6.3g    |     |  |                                                                                     |
|        |                | 食塩相当                                                                              | 2g                                                                                | 食塩相当                                                                               | 3.5g                                                                                | 食塩相当                                                                                | 2.1g                                                                                | 食塩相当                                     | 3.3g    | 食塩相当                               | 2.1g    | 食塩相当                                    | 3.4g    |     |  |                                                                                     |
| 昼 提供   | Sランチ<br>¥850円  | 森山病院管理栄養士監修メニュー「想いやりランチ」<br>ご飯・すまし汁・さばの味噌マヨ焼き・焼き野菜サラダ・果物                          |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         |                                         |         |     |  |  |
|        |                | エネルギー                                                                             |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 580kcal                                 |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | 蛋白質                                                                               |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 23.5g                                   |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | 脂質                                                                                |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 19.6g                                   |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | 食塩相当                                                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 2.2g                                    |         |     |  |                                                                                     |
|        | Aランチ<br>¥750円  | 照焼ポークタルタルソース                                                                      | 鶏肉と野菜の甘酢あん                                                                        | 肉じゃが                                                                               | ぶりの梅みそ焼                                                                             | 鶏肉のケチャップ甘酢だれ                                                                        | たらのバーベキューソース                                                                        |                                          |         |                                    |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
|        |                |  |  |  |  |  |  |                                          |         |                                    |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | エネルギー                                                                             | 711kcal                                                                           | エネルギー                                                                              | 600kcal                                                                             | エネルギー                                                                               | 605kcal                                                                             | エネルギー                                    | 588kcal | エネルギー                              | 636kcal | エネルギー                                   | 607kcal |     |  |                                                                                     |
|        |                | 蛋白質                                                                               | 20.8g                                                                             | 蛋白質                                                                                | 22.1g                                                                               | 蛋白質                                                                                 | 20.1g                                                                               | 蛋白質                                      | 28.3g   | 蛋白質                                | 22.9g   | 蛋白質                                     | 26.6g   |     |  |                                                                                     |
|        |                | 脂質                                                                                | 29g                                                                               | 脂質                                                                                 | 20.3g                                                                               | 脂質                                                                                  | 16.5g                                                                               | 脂質                                       | 18.8g   | 脂質                                 | 18.8g   | 脂質                                      | 18g     |     |  |                                                                                     |
| 食塩相当   | 2.7g           | 食塩相当                                                                              | 2.5g                                                                              | 食塩相当                                                                               | 3.3g                                                                                | 食塩相当                                                                                | 3.6g                                                                                | 食塩相当                                     | 3.4g    | 食塩相当                               | 3.9g    |                                         |         |     |  |                                                                                     |
| 昼・夕 提供 | どんぶり<br>¥650円  | 森山病院管理栄養士監修 丼ぶりメニュー<br>プルコギ丼                                                      |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | エネルギー                                                                             |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 636kcal                                 |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | 蛋白質                                                                               |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 26.9g                                   |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | 脂質                                                                                |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 15.6g                                   |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | 食塩相当                                                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         | 2.2g                                    |         |     |  |                                                                                     |
|        | 月替わり麺<br>¥650円 | カルボナーラ（コンソメスープ付き）                                                                 |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         |                                    |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
| エネルギー  |                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         | 645kcal                            |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
| 蛋白質    |                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         | 22.2g                              |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
| 脂質     |                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         | 26.1g                              |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
| 食塩相当   |                |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                          |         | 4g                                 |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
| 夕 提供   | 夕定食<br>¥780円   | ご飯<br>みそ汁<br>白身魚のきのこカレー<br>小鉢                                                     | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の味噌炒め<br>小鉢                                                        | ご飯<br>みそ汁<br>とんかつ<br>小鉢                                                            | ご飯<br>みそ汁<br>豚カルビねぎ塩炒め<br>小鉢                                                        | ・<br>キーマカレー<br>コンソメスープ<br>小鉢                                                        | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の青のりピカタ<br>小鉢                                                        |                                          |         |                                    |         |                                         |         |     |  |                                                                                     |
|        |                | エネルギー                                                                             | 564kcal                                                                           | エネルギー                                                                              | 672kcal                                                                             | エネルギー                                                                               | 632kcal                                                                             | エネルギー                                    | 682kcal | エネルギー                              | 629kcal | エネルギー                                   | 677kcal |     |  |                                                                                     |
|        |                | 蛋白質                                                                               | 24.1g                                                                             | 蛋白質                                                                                | 23.9g                                                                               | 蛋白質                                                                                 | 18.5g                                                                               | 蛋白質                                      | 24.8g   | 蛋白質                                | 22.7g   | 蛋白質                                     | 24.4g   |     |  |                                                                                     |
|        |                | 脂質                                                                                | 17.1g                                                                             | 脂質                                                                                 | 33g                                                                                 | 脂質                                                                                  | 21.9g                                                                               | 脂質                                       | 28.6g   | 脂質                                 | 18.8g   | 脂質                                      | 29.1g   |     |  |                                                                                     |
|        |                | 食塩相当                                                                              | 3.4g                                                                              | 食塩相当                                                                               | 3.3g                                                                                | 食塩相当                                                                                | 2.7g                                                                                | 食塩相当                                     | 2.6g    | 食塩相当                               | 3.7g    | 食塩相当                                    | 2.5g    |     |  |                                                                                     |

※売り切れの場合メニュー変更させていただきます。

※売り切れの場合メニュー変更させていただきます。

【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。

【朝営業 7:00 ～ 9:00(ラストオーダー-8:30)】 【昼営業 11:00 ～ 15:00(ラストオーダー-14:30)】 【夕営業 17:00 ～ 20:00(ラストオーダー-19:30)】

日清医療食品株式会社