

【2024年7月】 W E E K L Y M E N U (日替わりランチ ¥490) L E O C

FRAME (昼食)	7月1日 (月曜日)						7月2日 (火曜日)						7月3日 (水曜日)						7月4日 (木曜日)						7月5日 (金曜日)					
	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
第1週 スープ・ライス	豚肉のスタミナ丼						ロールキャベツの クリーム煮						ビビンバ						鯖の塩焼き						鶏肉の唐揚げ丼					
		568	21.3	9.6	99.1	1.3		239	9.8	11.1	25	4.2		709	23.9	14.4	121	2.6		303	15.7	24.2	5.6	1.7		811	27.8	30.1	107	1.2
FRAME (昼食)	7月8日 (月曜日)						7月9日 (火曜日)						7月10日 (水曜日)						7月11日 (木曜日)						7月12日 (金曜日)					
	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
第2週 スープ・ライス	ミートソース スパゲティ						アジフライ						竹輪天そば						チキンカツ						麻婆豆腐					
		649	23.2	18.5	97.4	2.7		337	16.3	16.4	31.1	2.5		476	14.4	7.5	87.7	6.9		356	15.9	16.6	35.8	2.0		351	22.0	21.2	18.1	2.4
FRAME (昼食)	7月15日 (月曜日)						7月16日 (火曜日)						7月17日 (水曜日)						7月18日 (木曜日)						7月19日 (金曜日)					
	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
第3週 スープ・ライス	お休み						ソースカツ丼						もやし炒め 味噌ラーメン						温玉そばろ丼						鶏肉の 和風おろしソース					
								768	20.4	22.5	121	2.8		440	16.6	9.9	71.1	4.9		750	27.4	20.5	114	1.9		334	22.0	19.3	18.1	1.6
FRAME (昼食)	7月22日 (月曜日)						7月23日 (火曜日)						7月24日 (水曜日)						7月25日 (木曜日)						7月26日 (金曜日)					
	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
第4週 スープ・ライス	酢鶏						高菜炒飯						親子丼						ハンバーグ 柚子おろしソース						冷やし中華					
		339	22.8	17.6	22.4	2.8		658	18.0	14.2	115	3.7		643	22.2	13.1	109	2.6		345	15.3	21.1	23.5	3.0		467	17.2	9.0	79.3	5.7
FRAME (昼食)	7月29日 (月曜日)						7月30日 (火曜日)						7月31日 (水曜日)																	
	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
第5週 スープ・ライス	肉厚メンチカツ						中華飯						お休み																	
		361	11.1	19.0	36.4	2.2		545	16.9	8.2	101	3.3																		

* ご飯＝お米80g使用
* 味噌汁(平均)

エネルギー 285Kcal
エネルギー 6Kcal

蛋白質 4.9g
蛋白質 0.5g

脂肪 0.7g
脂肪 0g
塩分 0g
塩分 1.5g

岐阜県立看護大学