

【2025年4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)	4月1日 (火曜日)					4月2日 (水曜日)					4月3日 (木曜日)					4月4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	
第1週 スープ・ライス	ハンバーグ デミグラスソース																								
																					352 16.5 16.9 33.5 3.4				
FRAME (昼食)	4月7日 (月曜日)					4月8日 (火曜日)					4月9日 (水曜日)					4月10日 (木曜日)					4月11日 (金曜日)				
第2週 スープ・ライス	豚肉のスタミナ丼					かつ丼					鶏肉のトマト チーズ焼き					味噌ラーメン					麻婆飯				
	622 20.8 9.1 114 1.3	801 24.3 22.2 126 3.7	352 23.5 22.6 13.7 1.1	384 13.7 6.5 67.7 5.4	753 25.3 20.5 117 1.0																				
第3週 スープ・ライス	オムライス					ロールキャベツの クリーム煮					鶏肉の味噌焼き					温玉そばろ丼					チキンカツ				
	847 28.4 25.3 126 2.5	219 7.9 10.1 24.1 4.1	344 22.4 19.7 19.3 2.4	751 28.0 20.8 113 1.9	452 21.9 26.6 31.3 1.8																				
第4週 スープ・ライス	親子丼					カツカレー					ハンバーグ トマトソース					五目炒飯					鶏肉の唐揚げ				
	709 23.3 13.5 124 2.4	812 20.0 20.5 137 3.6	340 16.9 16.2 31.7 2.8	338 9.7 7.0 59.1 1.8	422 21.4 29.2 18.4 1.2																				
第5週 スープ・ライス	中華飯					お休み					肉厚メンチカツ														
	591 17.2 6.7 115 3.2	383 10.1 24.0 31.7 2.2																							
鯖の煮付										カレーうどん															
406 17.5 24.1 29.8 2.9						526 17.2 11.8 87.8 6.1																			

* 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