

# 【2024年5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)		5月1日 (水曜日)						5月2日 (木曜日)						5月3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												
第1週 スープ・ライス		和風おろし とんかつ						お休み																							
														421	16.5	25.3	31.8	2.4													
FRAME (昼食)		5月6日 (月曜日)						5月7日 (火曜日)						5月8日 (水曜日)						5月9日 (木曜日)						5月10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	お休み	豚しゃぶサラダ						豆腐の そばろあんかけ						ソースハムカツ丼						とろろうどん											
																										166	18.3	8.2	4.75	1.1	313
FRAME (昼食)		5月13日 (月曜日)						5月14日 (火曜日)						5月15日 (水曜日)						5月16日 (木曜日)						5月17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	鯵の南蛮漬	鶏肉の 和風おろしソース						冷やし中華						オムライス						麻婆豆腐											
																										308	18.4	10.2	35.7	3.1	334
FRAME (昼食)		5月20日 (月曜日)						5月21日 (火曜日)						5月22日 (水曜日)						5月23日 (木曜日)						5月24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	鶏肉の 明太マヨネーズ焼き	高菜炒飯						豚丼						揚げ餃子の 野菜あんかけ						ビビンバ											
																										509	24.1	39.5	14.3	2.0	704
FRAME (昼食)		5月27日 (月曜日)						5月28日 (火曜日)						5月29日 (水曜日)						5月30日 (木曜日)						5月31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5週 スープ・ライス	ささみの竜田揚げ	ポークカレー						サーモンフライ タルタルソース						蒸し鶏の胡麻だれ						味噌カツ丼											
																										289	29.8	11.1	17.5	1.4	1002

\* 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