

【2025年1月】 W E E K L Y M E N U (日替わりランチ ¥490) 

FRAME (昼食)	1月1日 (水曜日)					1月2日 (木曜日)					1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	お休み 																																
第2週 スープ・ライス	1月6日 (月曜日)					1月7日 (火曜日)					1月8日 (水曜日)					1月9日 (木曜日)					1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			
	鯖の味噌煮					あんかけ炒飯					チキンドリア デミソース					豚肉の生姜焼き					カツカレー												
	377	18.1	24.8	20.4	2.0							637	27.3	22.9	80.4	1.7													733	18.3	19.2	122	3.6
	温玉とろろうどん										肉もやしラーメン																						
	474	17.4	6.9	85.6	6.7	588	16.9	12.5	102	2.5	451	19.6	10.8	68.9	6.5	280	20.6	12.7	20.8	1.8													
第3週 スープ・ライス	1月13日 (月曜日)					1月14日 (火曜日)					1月15日 (水曜日)					1月16日 (木曜日)					1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			
	お休み					鶏肉の 香草パン粉焼					中華飯					豚丼					麻婆飯												
						413	24.2	24.2	24.6	1.8	527	15.8	6.8	101	3.2	406	17.5	24.1	29.8	2.9	644	24.6	11.6	110	2.7	701	24.3	20.2	106	1.0			
																魚の煮付					味噌ラーメン												
																											412	15.8	6.4	72.8	6.1		
第4週 スープ・ライス	1月20日 (月曜日)					1月21日 (火曜日)					1月22日 (水曜日)					1月23日 (木曜日)					1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			
	親子丼					ハンバーグ デミグラスソース					ハムカツ丼					チキンカツ					オムライス												
	714	29.0	18.5	108	1.9						752	19.2	20.5	123	3.4											644	20.4	17.7	101	2.3			
	あんかけ焼きそば										天ぷらそば										味噌煮込みうどん												
	428	18.3	11.3	63.3	2.8	344	16.7	16.8	31.5	3.4	478	12.3	15.9	71.4	1.6	357	16.1	16.7	35.6	2.0						513	18.6	9.0	89.4	4.8			
第5週 スープ・ライス	1月27日 (月曜日)					1月28日 (火曜日)					1月29日 (水曜日)					1月30日 (木曜日)					1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			
	明太子スパゲティ					チキンのチーズ焼き トマトソース					ソースカツ丼					揚げ豆腐の 野菜あんかけ					お休み												
	445	18.9	5.6	79.8	2.3											397	21.1	24.4	23.3	2.1													
	魚の煮付															かき玉うどん																	
	136	15.4	1.0	16.4	2.7	382	25.8	23.3	17.3	1.7	713	18.0	17.5	121	2.6	459	14.8	4.4	90.1	7.3													

* 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 脂肪 0.7g
蛋白質 0.5g 脂肪 0g

塩分 0g
塩分 1.5g

岐阜県立看護大学