

【2025年7月】 W E E K L Y M E N U （日替わりランチ ￥ 4 9 0 ）

FRAME (昼食)	6月30日 (月曜日)	7月1日 (火曜日)	7月2日 (水曜日)	7月3日 (木曜日)	7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	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		鶏肉のピザ風焼	揚げ餃子の 野菜あんかけ	ハヤシライス	豚肉の生姜焼き
					336 19.5 20.6 18.2 1.7
					とんこつラーメン
		404 24.7 25 20.1 1.5	404 24.7 25 20.1 1.5	713 19.4 11.8 132 6.2	446 17.7 10.9 69.3 6.5
FRAME (昼食)	7月7日 (月曜日)	7月8日 (火曜日)	7月9日 (水曜日)	7月10日 (木曜日)	7月11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	アジフライ & コロッケ	ビーフシチュー	鶏肉のおろし	温玉そばろ丼	麻婆飯
					702 26.1 20.5 103 2.5
					かき揚げうどん
	621 23.8 15.4 96.8 2.6	435 15.2 8.8 73.8 5.8	344 23.5 17.4 23.4 1.9	638 32.2 14.2 95.4 1.8	479 11.3 7.0 92.7 5.6
FRAME (昼食)	7月14日 (月曜日)	7月15日 (火曜日)	7月16日 (水曜日)	7月17日 (木曜日)	7月18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	かに風味あんかけ 炒飯	肉豆腐	エビカツ丼	鶏肉の唐揚げ	豚とろろ丼
					580 21.3 6.9 108 3.1
					ラーメン
	295 18.9 16.7 17.3 3.2	330 21.2 14.2 29.4 3.1	682 15.8 12.6 126 1.8	543 21.8 41.9 19.7 1.5	404 14.8 9.2 65.5 7.6
FRAME (昼食)	7月21日 (月曜日)	7月22日 (火曜日)	7月23日 (水曜日)	7月24日 (木曜日)	7月25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	海の日	チキンカツカレー	他人丼	中華飯	オムライス デミグラスソース
					702 24.6 19.9 106 2.6
					冷やしそば
		891 24.4 25.6 141 3.9	607 25.8 12.1 98.7 1.5	610 18.2 7.9 117 3.1	435 15.2 8.8 73.8 5.8
FRAME (昼食)	7月28日 (月曜日)	7月29日 (火曜日)	7月30日 (水曜日)	7月31日 (木曜日)	
	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5週 スープ・ライス	鶏肉の唐揚げ丼	ハンバーグ デミグラスソース	お休み 7月30日～9月30日まで		お電話でのご予約・お問い合わせ ☎ 058-398-4270 (食堂直通番号) 【受付時間：9:00～ 13:30】
	811 27.8 30.1 107 1.2	338 15.5 19.6 24.9 2.3			
	437 15.1 4.7 83.6 5.8				

* 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 塩分 0g
蛋白質 0. 5g 脂肪 0g 塩分 1. 5g

岐阜県立看護大学