

# 【2024年4月】WEEKLY MENU (日替わりランチ ¥490)



FRAME (昼食)	4月1日 (月曜日)					4月2日 (火曜日)					4月3日 (水曜日)					4月4日 (木曜日)					4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	<b>お休み</b>																									<b>カツカレー</b>				
	891   24.4   25.6   141   3.9																													
FRAME (昼食)	4月8日 (月曜日)					4月9日 (火曜日)					4月10日 (水曜日)					4月11日 (木曜日)					4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1週 スープ・ライス	<b>麻婆飯</b>					<b>鶏肉の ペッパー唐揚げ</b>					<b>ミックスフライ</b>					<b>中華飯</b>					<b>オムライス デミグラスソース</b>									
	542   21.5   19.7   69.7   1.0					419   21.5   29.2   17.6   1.4					420   13.5   24.7   35.9   2.5					575   19.4   9.2   104   3.2					792   25.8   22.1   122   3.2									
第1週 スープ・ライス	<b>とんこつラーメン</b>					<b>山菜うどん</b>					<b>鯖の煮付</b>					<b>味噌ラーメン</b>					<b>牛ごぼううどん</b>									
	438   18.1   11.3   66   6.1					400   12.0   2.0   83.5   7.4					406   17.5   24.1   29.8   2.9					429   15.6   9.1   71.2   6.0					511   17.1   8.3   92   8.3									
FRAME (昼食)	4月15日 (月曜日)					4月16日 (火曜日)					4月17日 (水曜日)					4月18日 (木曜日)					4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	<b>ハンバーグ</b>					<b>鶏肉の唐揚げ丼</b>					<b>高菜炒飯</b>					<b>肉厚メンチカツ</b>					<b>かつ丼</b>									
	348   16.9   16.3   33.4   3.5					811   27.8   30.1   107   1.2					704   18.0   19.2   115   3.7					361   11.1   19.0   36.4   2.2					801   24.3   22.2   126   3.7									
第3週 スープ・ライス	<b>白身魚フライ</b>					<b>ロールキャベツの クリーム煮</b>					<b>明太子クリーム スパゲティ</b>					<b>カレーうどん</b>					<b>台湾ラーメン</b>									
	400   14.8   26.5   25.6   1.6					240   10.0   11.1   25   4.2					560   21.2   16.1   82.6   3.0					535   18.1   11.9   88.9   6.2					485   19.8   15.0   67.7   8.2									
FRAME (昼食)	4月22日 (月曜日)					4月23日 (火曜日)					4月24日 (水曜日)					4月25日 (木曜日)					4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	<b>豚肉のスタミナ丼</b>					<b>五目炒飯</b>					<b>チキンとポテトの ガーリック炒め</b>					<b>ハンバーグ</b>					<b>鶏肉の唐揚げ 七味だれ</b>									
	714   26.0   15.7   117   3.1					630   17.4   12.9   111   1.7					288   23.8   11.1   23.2   1.6					359   15.8   20.6   27.6   3.0					440   22.3   28.6   23.4   2.4									
第4週 スープ・ライス	<b>けんちんうどん</b>					<b>鯖のグリル カレー風味</b>					<b>牛肉と大根の 中華炒め</b>					<b>豆腐とたっぷり野菜の 四川炒め</b>					<b>竹輪天そば</b>									
	434   13.5   3.2   87.8   6.7					421   19.8   32.9   11.4   1.7					270   14.0   18.5   11.9   2.3					201   13.5   10.8   12.5   1.4					479   14.6   7.5   88.3   6.9									
FRAME (昼食)	4月29日 (月曜日)					4月30日 (火曜日)					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	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	<b>昭和の日</b>																													
	<b>温玉そばろ丼</b>					<b>あじの唐揚げ 香味ソース</b>																								
613   29.4   11.4   98.2   1.7					276   19.1   13.0   20.7   2.7																									

\* 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