

【2026年6月】 W E E K L Y M E N U (日替わりランチ ¥490)

FRAME (昼食)	6月1日 (月曜日)						6月2日 (火曜日)						6月3日 (水曜日)						6月4日 (木曜日)						6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	麻婆ラーメン						魚のおろし煮						他人丼						あんかけ炒飯						タルタルチキン																																		
	608	26.7	22.3	75.1	7.7		145	16.4	2.1	15.1	1.7		635	29.1	13.4	99.5	1.2		618	15.7	16.5	102	1.9		397	21.9	27.7	15	1.5																														
FRAME (昼食)	6月8日 (月曜日)						6月9日 (火曜日)						6月10日 (水曜日)						6月11日 (木曜日)						6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2週 スープ・ライス	鮭三色丼						ハヤシライス						ミックスフライ						ミートソース スパゲティ						鶏肉の ペッパー唐揚げ																																		
	559	22.1	10.0	95.2	2.5		720	15.9	21.1	117	6.4		402	12.7	22.3	37.6	2.6		620	23.8	15.2	97	2.7		430	22.5	30.1	17.3	1.4																														
FRAME (昼食)	6月15日 (月曜日)						6月16日 (火曜日)						6月17日 (水曜日)						6月18日 (木曜日)						6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	カツカレー						親子丼						鶏肉の おろしソース						五目炒飯						麻婆飯																																		
	782	21.0	23.5	122	3.8																				701	25.5	20.8	103	2.3																														
	冷やしうどん						368						26.0						16.4						104						2.1																												
435						10.6						7.1						77.4						3.1						662						17.7						19.4						104						2.4					
390						15.3						7.7						63.9						3.2						390						15.3						7.7						63.9						3.2					
FRAME (昼食)	6月22日 (月曜日)						6月23日 (火曜日)						6月24日 (水曜日)						6月25日 (木曜日)						6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	ハンバーグ デミグラスソース						台湾ラーメン						ドリア						鶏肉の おろしポン酢						カツ丼																																		
	340	15.2	19.9	25	2.4																				800	26.2	21.2	126	3.8																														
	冷やしきしめん						472						20.3						11.9						70.9						8.3																												
366						8.1						5.9						69.3						3.8						622						20.0						19.5						91.6						1.7					
265						20.9						17.0						7.1						1.6						458						17.6						8.9						73.2						5.5					
FRAME (昼食)	6月29日 (月曜日)						6月30日 (火曜日)						7月1日 (水曜日)						7月2日 (木曜日)						7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	チキンカツ						焼きうどん																																																				
	312	13.9	14.2	32.2	2.5																				451	16.1	7.7	79.3	2.7																														
	冷やしおろしそば						390						15.3						7.7						63.9						3.2																												

* ご飯＝お米80g使用 エネルギー 285Kcal 蛋白質 4.9g 脂肪 0.7g 塩分 0g
 * 味噌汁(平均) エネルギー 6Kcal 蛋白質 0.5g 脂肪 0g 塩分 1.5g

* アレルゲンは特定原材料8品目(えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生)を対象範囲としています。
 メニュー変更により、アレルゲンが変更することがございます。詳しくはスタッフまでご確認ください。
 また、作業工程で微量のアレルゲン混入の可能性がございます。予めご了承ください。

岐阜県立看護大学