

【2026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1週 スープ・ライス													 麻婆ラーメン						 チキンタルタル焼						 親子丼 609 20.5 12.0 104.8 2.3 台湾ラーメン 509 20.1 18.4 65.75 6.1					
													534 23.9 16.8 71.8 6						421 24.9 25 24.1 1.1											
FRAME (昼食)	7月6日 (月曜日)						7月7日 (火曜日)						7月8日 (水曜日)						7月9日 (木曜日)						7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	 ソースカツ丼 700 18.0 18.9 114.5 2.6 冷やしそば 390 15.2 7.7 64.98 3.2						 肉団子と夏野菜の甘酢あん 408 10.5 20.2 46.05 1.9						 鶏肉のピザ風焼き 293 23.4 19.6 5.75 0.7						 冷やし中華 (醤油) 442 15.5 7.6 77.9 5.2						 中華飯 584 16.6 7.3 113 3.1 山菜そば 385 11.0 1.8 81.2 6.2					
													293 23.4 19.6 5.75 0.7						442 15.5 7.6 77.9 5.2						385 11.0 1.8 81.2 6.2					
FRAME (昼食)	7月13日 (月曜日)						7月14日 (火曜日)						7月15日 (水曜日)						7月16日 (木曜日)						7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	 鶏肉の味噌焼き 303 22.1 18.8 11.35 2.0 カレーうどん 524 17.1 11.5 88.03 6.0						 ソースメンチカツ丼 838 17.3 25.1 135.7 3.0 冷やしそば 390 15.2 7.7 64.98 3.2						 とんこつラーメン 446 17.4 10.9 69.58 6.5						 焼肉ピラフ 646 21.9 12.6 111.3 2.4						 ハンバーグ 344 15.2 18.8 28.5 2.9 かき揚げうどん 499 11.9 6.9 97.33 5.5					
													446 17.4 10.9 69.58 6.5						646 21.9 12.6 111.3 2.4						499 11.9 6.9 97.33 5.5					
FRAME (昼食)	7月20日 (月曜日)						7月21日 (火曜日)						7月22日 (水曜日)						7月23日 (木曜日)						7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	お休み						 五目炒飯 696 16.8 18.2 116.3 2.3						 味噌かつ 443 15.4 24.3 40.68 3.1						 味噌ラーメン 418 13.7 8.4 71.9 6.2						 エビカツ丼 646 17.1 12.6 116.1 2.4 冷やしうどん 435 10.5 7.1 82.28 3.1					
							696 16.8 18.2 116.3 2.3						443 15.4 24.3 40.68 3.1						418 13.7 8.4 71.9 6.2						435 10.5 7.1 82.28 3.1					
FRAME (昼食)	7月27日 (月曜日)						7月28日 (火曜日)						7月29日 (水曜日)						7月30日 (木曜日)						7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	 ナポリタン 503 15.2 10.8 86.25 3.1						 麻婆飯 661 23.5 19.5 97.88 2.3						 かき揚げ丼 641 9.6 11.0 125.9 1.8						お休み											
							661 23.5 19.5 97.88 2.3						641 9.6 11.0 125.9 1.8																	

* 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。