

【2026年10月】 W E E K L Y M E N U （日替わりランチ ￥ 4 9 0 ）



FRAME (昼食)																10月1日 (木曜日)							10月2日 (金曜日)													
第1週	スープ・ライス																																			
																鶏肉の幽庵焼き							マカロニ グラタン焼き													
																321 24.3 18.2 15 3.1							410 17.2 18.8 43 2.9													
		エビ	カニ	くるみ	小麦		卵	牛乳																小麦 牛乳												
FRAME (昼食)		10月5日 (月曜日)							10月6日 (火曜日)							10月7日 (水曜日)							10月8日 (木曜日)							10月9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			
第2週	スープ・ライス	麻婆飯							味噌かつ							親子丼							ミートソース スパゲティ							かしわ天丼						
		728 24.5 19.6 113 2.3							478 17.3 25.2 45.5 2.6							600 23.0 14.1 95.3 2.0							534 21.2 13.3 82.4 1.8							760 24.5 15.5 131 2.6						
		小麦							小麦 卵 牛乳							小麦 卵							小麦 牛乳							くるみ 小麦 卵 牛乳						
FRAME (昼食)		10月12日 (月曜日)							10月13日 (火曜日)							10月14日 (水曜日)							10月15日 (木曜日)							10月16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3週	スープ・ライス	休み							かに風味 あんかけ炒飯							ジャンボアジフライ							豆腐ステーキ 肉味噌ソース野菜添え							和風おろし チキンカツ						
									601 12.7 10.4 114 3.3							402 11.4 25.6 31.5 2.6							331 16.3 21.2 18.8 1.4							276 14.3 12.0 27.7 2.5						
		カニ							小麦 卵							小麦 卵							くるみ 小麦							小麦						
FRAME (昼食)		10月19日 (月曜日)							10月20日 (火曜日)							10月21日 (水曜日)							10月22日 (木曜日)							10月23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			
第4週	スープ・ライス	煮込みハンバーグ							焼きカレードリア							ミックスフライ							チキンカレー							麻婆ラーメン						
		343 15.7 18.0 29.6 2.5							668 22.9 28.4 80.2 3.1							447 11.6 21.7 51.3 2.8							650 15.4 17.6 108 2.9							533 23.9 16.8 71.6 6.0						
		小麦 卵 牛乳							小麦 牛乳							エビ カニ 小麦 卵 牛乳							小麦 牛乳							小麦 卵						
FRAME (昼食)		10月26日 (月曜日)							10月27日 (火曜日)							10月28日 (水曜日)							10月29日 (木曜日)							10月30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			
第5週	スープ・ライス	天津飯							大根と肉団子の クリーム煮							水餃子の ピリ辛スープ煮							鯖の煮付け							揚げワンタン麺						
		588 11.5 16.5 98.4 1.8							424 13.1 20.5 46.8 3.4							223 5.2 8.1 32.3 2.9							219 17.4 3.0 30.6 2.8							437 14.2 9.7 73.2 6.3						
		カニ 小麦 卵 牛乳							小麦 卵 牛乳							エビ カニ 小麦 卵 牛乳							くるみ 小麦							小麦 卵						

* 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