

【2025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 (水曜日)    |       |       |      |      |     | 10月2日 (木曜日)  |       |       |      |      |     | 10月3日 (金曜日)    |       |       |      |      |     |              |       |       |      |      |     |
|----------------|--|--------------|-------|-------|------|------|-----|----------------|-------|-------|------|------|-----|--------------|-------|-------|------|------|-----|----------------|-------|-------|------|------|-----|--------------|-------|-------|------|------|-----|
| 第1週<br>スープ・ライス |  |              |       |       |      |      |     | 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  |              |       |       |      |      |     |
|                |  |              |       |       |      |      |     | デミグラス<br>ハンバーグ |       |       |      |      |     | 麻婆豆腐         |       |       |      |      |     | カツカレー          |       |       |      |      |     |              |       |       |      |      |     |
|                |  |              | 327   | 15.9  | 16.7 | 28.3 | 2.9 |                | 310   | 19    | 19.8 | 14   | 2.3 |              | 847   | 24.0  | 24.4 | 133  | 3.7 |                |       |       |      |      |     |              |       |       |      |      |     |
| FRAME (昼食)     |  | 10月6日 (月曜日)  |       |       |      |      |     | 10月7日 (火曜日)    |       |       |      |      |     | 10月8日 (水曜日)  |       |       |      |      |     | 10月9日 (木曜日)    |       |       |      |      |     | 10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  |              |       |       |      |      |     |
| 第2週<br>スープ・ライス |  | 肉豆腐          |       |       |      |      |     | 鶏肉の<br>きのこソース  |       |       |      |      |     | 親子丼          |       |       |      |      |     | メンチカツ          |       |       |      |      |     | 他人丼          |       |       |      |      |     |
|                |  |              | 330   | 21.2  | 14.2 | 29.4 | 3.1 |                | 271   | 21.0  | 17.0 | 8.5  | 1.4 |              | 641   | 21.9  | 13.1 | 109  | 2.4 |                | 371   | 11.3  | 22.0 | 32   | 2.5 |              | 666   | 29.7  | 13.7 | 106  | 1.1 |
| FRAME (昼食)     |  | 10月13日 (月曜日) |       |       |      |      |     | 10月14日 (火曜日)   |       |       |      |      |     | 10月15日 (水曜日) |       |       |      |      |     | 10月16日 (木曜日)   |       |       |      |      |     | 10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<br>スープ・ライス |  | お休み          |       |       |      |      |     | かに風味<br>あんかけ炒飯 |       |       |      |      |     | 鶏肉の唐揚げ       |       |       |      |      |     | ハムカツ丼          |       |       |      |      |     | 魚の味噌マヨ焼き     |       |       |      |      |     |
|                |  |              |       |       |      |      |     |                |       |       |      |      |     |              |       |       |      |      |     |                |       |       |      |      |     |              | 208   | 15.0  | 14.7 | 3.93 | 1.8 |
|                |  |              |       |       |      |      |     |                |       |       |      |      |     |              |       |       |      |      |     |                |       |       |      |      |     | ラーメン         |       |       |      |      |     |
|                |  | 632          | 14.8  | 11.0  | 118  | 3.5  |     | 427            | 22.4  | 30.2  | 16.4 | 1.2  |     | 726          | 18.7  | 19.4  | 119  | 3.4  |     | 423            | 18.3  | 7.3   | 68.4 | 7.4  |     |              |       |       |      |      |     |
| FRAME (昼食)     |  | 10月20日 (月曜日) |       |       |      |      |     | 10月21日 (火曜日)   |       |       |      |      |     | 10月22日 (水曜日) |       |       |      |      |     | 10月23日 (木曜日)   |       |       |      |      |     | 10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<br>スープ・ライス |  | チキンピラフ       |       |       |      |      |     | 鮭三色丼           |       |       |      |      |     | タルタルチキン      |       |       |      |      |     | 豆腐クリーム<br>グラタン |       |       |      |      |     | 天津飯          |       |       |      |      |     |
|                |  |              | 765   | 19.9  | 19.7 | 127  | 3.0 |                | 611   | 20.1  | 13.7 | 102  | 3.8 |              | 457   | 23.7  | 30.5 | 21.9 | 1.3 |                | 412   | 22.0  | 22.2 | 31.1 | 2.1 |              | 636   | 13.1  | 16.9 | 108  | 1.8 |
| FRAME (昼食)     |  | 10月27日 (月曜日) |       |       |      |      |     | 10月28日 (火曜日)   |       |       |      |      |     | 10月29日 (水曜日) |       |       |      |      |     | 10月30日 (木曜日)   |       |       |      |      |     | 10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<br>スープ・ライス |  | 魚の生姜煮        |       |       |      |      |     | 中華飯            |       |       |      |      |     | とんかつ         |       |       |      |      |     | キーマカレー         |       |       |      |      |     | 味噌ワンタン麺      |       |       |      |      |     |
|                |  |              | 172   | 17.2  | 3.6  | 17.7 | 2.0 |                | 570   | 17.6  | 8.0  | 107  | 3.1 |              | 385   | 15.6  | 21.2 | 33   | 2.4 |                | 711   | 20.1  | 18.8 | 115  | 2.7 |              | 431   | 14.7  | 6.0  | 79.6 | 5.6 |

\* 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  
蛋白質 0.5g

脂肪 0.7g  
脂肪 0g

塩分 0g  
塩分 1.5g

岐阜県立看護大学