## 【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)
			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			デミグラス	r	- <b>J</b> 1 .
			ハンバーグ	麻婆豆腐	カツカレー
	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)	847 24.0 24.4 133 3.7 10月10日 (金曜日)
FRAME (昼食)	価格     エネルギー たんぱく質     脂質     炭水化物     塩分	Manual   Manual	Manual	上し/コントー     人に下手トー       価格     エネルギー たんぱく質     脂質     炭水化物     塩分	A
第2週					
		鶏肉の			
スープ・ライス	肉豆腐		親子丼	メンチカツ	他人丼
		きのこソース			
	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					魚の味噌マヨ焼き
スープ・ライス		かに風味			200 15 0 14 7 2 02 1 0
	お休み		鶏肉の唐揚げ	ハムカツ丼	208 15.0 14.7 3.93 1.8
			まらしい カニ 物が しょうしん しょうしん しゅうしん しょうしん しょうしん しょうしん しょうしん しゅうしゅう しゅう	/ \	
		あんかけ炒飯	天际 PJ V J I 方	ハムハッチ	ラーメン
		あんかけ炒飯			
		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) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分				
	10月20日(月曜日)	632 14.8 11.0 118 3.5 10月21日 (火曜日)	427 22.4 30.2 16.4 1.2 10月22日 (水曜日)	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日)	423 18.3 7.3 68.4 7.4 10月24日 (金曜日)
第4週	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   118   ボールボー たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (7大曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	423 18.3 7.3 68.4 7.4 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
	10月20日(月曜日)	632 14.8 11.0 118 3.5 10月21日 (火曜日)	427 22.4 30.2 16.4 1.2 10月22日 (水曜日)	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 豆腐クリーム	423 18.3 7.3 68.4 7.4 10月24日 (金曜日)
第4週	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   118   ボールボー たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (7大曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	423 18.3 7.3 68.4 7.4 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
第4週	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  チキンピラフ  765 19.9 19.7 127 3.0	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩土   色井   611   20.1   13.7   102   3.8	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (水曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   457   23.7   30.5   21.9   1.3	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  豆腐クリーム  グラタン 412 22.0 22.2 31.1 2.1	423   18.3   7.3   68.4   7.4   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   天津飯
第4週	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  テキンピラフ  765 19.9 19.7 127 3.0 10月27日 (月曜日)	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分   塩子   佐井   10月28日 (火曜日)   3.8   10月28日 (火曜日)	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (水曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   457   23.7   30.5   21.9   1.3   10月29日 (水曜日)	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  豆腐クリーム  グラタン 412 22.0 22.2 31.1 2.1 10月30日 (木曜日)	423   18.3   7.3   68.4   7.4   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   536   13.1   16.9   108   1.8   10月31日 (金曜日)
第4週 スープ・ライス FRAME (昼食)	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  チキンピラフ  765 19.9 19.7 127 3.0	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩土   色井   611   20.1   13.7   102   3.8	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (水曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   457   23.7   30.5   21.9   1.3	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  豆腐クリーム  グラタン 412 22.0 22.2 31.1 2.1	423   18.3   7.3   68.4   7.4   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   天津飯
第4週 スープ・ライス	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  テキンピラフ  765 19.9 19.7 127 3.0 10月27日 (月曜日)	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分   塩子   佐井   10月28日 (火曜日)   3.8   10月28日 (火曜日)	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (水曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   457   23.7   30.5   21.9   1.3   10月29日 (水曜日)	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  豆腐クリーム  グラタン 412 22.0 22.2 31.1 2.1 10月30日 (木曜日)	423   18.3   7.3   68.4   7.4   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   536   13.1   16.9   108   1.8   10月31日 (金曜日)
第4週 スープ・ライス FRAME (昼食)	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  テキンピラフ  765 19.9 19.7 127 3.0 10月27日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩子   上色井   10月28日 (火曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   土谷ルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (水曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   457   23.7   30.5   21.9   1.3   10月29日 (大曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩分	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	423   18.3   7.3   68.4   7.4   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   にある   13.1   16.9   108   1.8   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   塩分   にある   塩分   にある   による   によ
第4週 スープ・ライス FRAME (昼食) 第5週	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  テキンピラフ  765 19.9 19.7 127 3.0 10月27日 (月曜日)	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分   塩子   佐井   10月28日 (火曜日)   3.8   10月28日 (火曜日)	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (水曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   457   23.7   30.5   21.9   1.3   10月29日 (水曜日)	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  豆腐クリーム  グラタン 412 22.0 22.2 31.1 2.1 10月30日 (木曜日)	423   18.3   7.3   68.4   7.4   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   536   13.1   16.9   108   1.8   10月31日 (金曜日)
第4週 スープ・ライス FRAME (昼食) 第5週	10月20日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分  テキンピラフ  765 19.9 19.7 127 3.0 10月27日 (月曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	632   14.8   11.0   118   3.5   10月21日 (火曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩子   上色井   10月28日 (火曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   土谷ルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩分   塩	427   22.4   30.2   16.4   1.2   10月22日 (水曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   457   23.7   30.5   21.9   1.3   10月29日 (大曜日)   価格   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   塩分   塩分	726 18.7 19.4 119 3.4 10月23日 (木曜日) 価格 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	423   18.3   7.3   68.4   7.4   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   にある   13.1   16.9   108   1.8   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   塩分   にある   塩分   にある   による   によ

\*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

岐阜県立看護大学