【2026年11月】 ＷＥＥＫＬＹ　ＭＥＮＵ　（日替わりランチ　￥４９０）

LEOC

FRAME (昼食)	11月2日（月曜日）	11月3日（火曜日）	11月4日（水曜日）	11月5日（木曜日）	11月6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	かつ丼	お休み	デミグラス ハンバーグ	海老とブロッコリーの クリームスパゲティ	鶏もも肉の マヨチーズグリル
	732 22.2 21.5 112 2.6		316 15.9 16.5 26 2.9	534 21.5 9.9 89.7 2.9	354 22.2 28.0 3.3 1.2
	小麦 卵 牛乳		小麦 卵 牛乳	エビ 小麦 牛乳	くるみ 小麦 卵 牛乳
FRAME (昼食)	11月9日（月曜日）	11月10日（火曜日）	11月11日（水曜日）	11月12日（木曜日）	11月13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	ヤンニョム肉団子	鯖の煮つけ	鶏肉の唐揚げ	ポークカレー	シーフード チャプチェ
	346 11.5 17.8 35 3.0	149 18.0 4.9 8.23 1.0	411 22.4 28.7 15.8 1.2	705 18.6 15.9 122 4.0	173 15.2 5.1 16.6 1.8
	小麦 卵 牛乳	エビ カニ くるみ 小麦 卵 牛乳	くるみ 小麦 卵 牛乳	くるみ 小麦 牛乳	エビ 小麦
FRAME (昼食)	11月16日（月曜日）	11月17日（火曜日）	11月18日（水曜日）	11月19日（木曜日）	11月20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	鶏肉のタルタル焼	油そば	ミートドリア	蒸し鶏の ピリ辛おろしぽん酢だれ	白身魚の 味噌マヨ焼き
	329 21.0 25.9 2.97 1.0	486 15.1 15.1 72.4 3.9	579 17.8 21.9 77.7 2.5	199 22.2 6.6 12.7 1.5	187 13.1 11.0 8.9 1.3
	くるみ 小麦 卵 牛乳	小麦 そば 卵	小麦 牛乳	くるみ 小麦	くるみ 小麦 卵 牛乳
FRAME (昼食)	11月23日（月曜日）	11月24日（火曜日）	11月25日（水曜日）	11月26日（木曜日）	11月27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	あんかけ焼きそば	白身魚の カレーチーズフリット	豚肉と豆腐の ピリ辛キムチ丼	肉厚メンチカツ
		430 13.0 19.6 50.4 2.2	233 9.3 11.8 22.4 2.3	620 24.7 13.5 99.9 2.6	379 9.8 23.7 31.6 2.2
		くるみ 小麦 卵	くるみ 小麦 卵 牛乳	エビ くるみ 小麦	小麦 牛乳
FRAME (昼食)	11月30日（月曜日）	11月24日（火曜日）	11月25日（水曜日）	11月26日（木曜日）	11月27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	炒飯				
	598 15.0 12.0 112 2.2				
	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