九州看護福祉大学 Weekly Menu

メニューが変更になっております。

			2026/7/1 (水)	2026/7/2 (木)	2026/7/3 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉			イタリアンチキン エ 283 kcal / た 27.8 g / 脂 13.8 g 炭 10.8 g / 食塩 0.2 g	チーズハンバーグ エ 234 kcal / た 13.9 g / 脂 12.9 g 炭 16.0 g / 食塩 2.1 g	やみつき唐揚げ 360 kcal / た 21.0 g / 脂 24.3 g 炭 15.8 g / 食塩 2.3 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉			肉豆腐 エ 261 kcal / た 17.5 g / 脂 14.5 g 炭 18.2 g / 食塩 1.9 g	魚の煮付け エ 369 kcal / た 19.7 g / 脂 29.5 g 炭 10.2 g / 食塩 2.0 g	豚肉と根菜の煮物 254 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g 炭 20.3 g / 食塩 1.5 g
日替わり丼 〈汁物付〉			豚すき丼 エ 717 kcal / た 28.6 g / 脂 19.2 g 炭 108.5 g / 食塩 2.4 g	味噌カツ丼 エ 822 kcal / た 22.3 g / 脂 23.8 g 炭 130.9 g / 食塩 2.5 g	焼きカレー 796 kcal / た 20.8 g / 脂 32.1 g 炭 106.2 g / 食塩 3.0 g
日替わり麺			塩ラーメン エ 388 kcal / た 15.0 g / 脂 5.2 g 炭 70.2 g / 食塩 6.2 g	ちゃんぽん エ 450 kcal / た 23.4 g / 脂 10.4 g 炭 68.0 g / 食塩 7.2 g	ペペロンチーノ 385 kcal / た 14.2 g / 脂 8.3 g 炭 66.6 g / 食塩 4.2 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★			茄子のそぼろ煮 白身魚フライ ごぼうサラダ	★お楽しみ小鉢★

2026/7/3 (金)
チーズハンバーグ エ 234 kcal / た 13.9 g / 脂 12.9 g 炭 16.0 g / 食塩 2.1 g
酢鶏 エ 369 kcal / た 19.7 g / 脂 29.5 g 炭 10.2 g / 食塩 2.0 g
味噌カツ丼 エ 822 kcal / た 22.3 g / 脂 23.8 g 炭 130.9 g / 食塩 2.5 g
ちゃんぽん エ 450 kcal / た 23.4 g / 脂 10.4 g 炭 68.0 g / 食塩 7.2 g
茄子のそぼろ煮
白身魚フライ
ごぼうサラダ

ランチの事前予約できます☆

〈予約方法〉当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★仕入れ状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。

九州看護福祉大学 Weekly Menu

	2026/7/6 (月)	2026/7/7 (火)	2026/7/8 (水)	2026/7/9 (木)	2026/7/10 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	ヤンニョムチキン エ 504 kcal / た 24.1 g / 脂 27.5 g 炭 41.4 g / 食塩 2.2 g	鶏の葱マヨネーズ焼 エ 459 kcal / た 22.1 g / 脂 37.1 g 炭 11.0 g / 食塩 1.9 g	白身魚の磯辺揚げ エ 240 kcal / た 15.8 g / 脂 13.3 g 炭 14.9 g / 食塩 0.8 g	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 355 kcal / た 21.3 g / 脂 23.6 g 炭 16.0 g / 食塩 1.2 g	トマトハンバーグ エ 299 kcal / た 16.1 g / 脂 17.9 g 炭 17.2 g / 食塩 1.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	豚肉のキムチ炒め エ 247 kcal / た 16.6 g / 脂 16.9 g 炭 9.6 g / 食塩 1.8 g	魚の塩焼 エ 137 kcal / た 16.2 g / 脂 8.6 g 炭 0.4 g / 食塩 1.0 g	牛肉のしぐれ煮 エ 336 kcal / た 11.9 g / 脂 25.2 g 炭 19.9 g / 食塩 1.5 g	和風きのこあんかけハンバーグ エ 279 kcal / た 14.8 g / 脂 15.3 g 炭 19.7 g / 食塩 2.2 g	豚じゃが エ 268 kcal / た 13.7 g / 脂 13.9 g 炭 24.6 g / 食塩 1.5 g
日替わり丼 〈汁物付〉	回鍋肉丼 エ 737 kcal / た 30.0 g / 脂 23.3 g 炭 103.2 g / 食塩 2.0 g	キムチマヨ豚丼 エ 660 kcal / た 21.0 g / 脂 18.1 g 炭 106.4 g / 食塩 1.5 g	鶏天丼 エ 873 kcal / た 30.3 g / 脂 34.0 g 炭 113.0 g / 食塩 1.3 g	豚マヨ丼 エ 775 kcal / た 26.0 g / 脂 27.6 g 炭 107.5 g / 食塩 1.8 g	麻婆丼 エ 704 kcal / た 25.2 g / 脂 19.2 g 炭 105.6 g / 食塩 2.7 g
日替わり麺	力うどん エ 428 kcal / た 8.9 g / 脂 3.5 g 炭 89.9 g / 食塩 3.2 g	担々麺 エ 620 kcal / た 24.8 g / 脂 24.0 g 炭 74.6 g / 食塩 6.1 g	高菜スパゲティ エ 416 kcal / た 16.5 g / 脂 8.2 g 炭 70.1 g / 食塩 1.7 g	味噌ラーメン エ 444 kcal / た 18.1 g / 脂 5.9 g 炭 81.7 g / 食塩 6.7 g	カレーうどん エ 559 kcal / た 19.1 g / 脂 19.9 g 炭 77.0 g / 食塩 5.3 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ベーコンと茄子のソテー 揚げ出し豆腐 春雨の酢の物	★お楽しみ小鉢★	肉詰めいなりの煮物 ささみチーズフライ スパゲティサラダ	★お楽しみ小鉢★

ランチの事前予約できます☆

〈予約方法〉当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★仕入れ状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。

九州看護福祉大学 Weekly Menu

	2026/7/13（月）	2026/7/14（火）	2026/7/15（水）	2026/7/16（木）	2026/7/17（金）
A定食 〈ご飯・汁物付〉	揚げ鶏の香味ぽん酢かけ エ 334 kcal / た 21.4 g / 脂 23.1 g 炭 11.5 g / 食塩 1.9 g	ハムカツ＆コロッケ エ 293 kcal / た 11.0 g / 脂 11.1 g 炭 37.0 g / 食塩 2.8 g	白身魚のコーンマヨネーズ焼 エ 306 kcal / た 15.8 g / 脂 22.4 g 炭 11.6 g / 食塩 1.1 g	トンカツ エ 345 kcal / た 13.0 g / 脂 20.8 g 炭 26.5 g / 食塩 1.6 g	鶏肉のごま天ぷら エ 350 kcal / た 22.0 g / 脂 24.3 g 炭 12.7 g / 食塩 1.3 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	白身魚の彩りあんかけ エ 159 kcal / た 15.7 g / 脂 5.2 g 炭 13.9 g / 食塩 1.5 g	豚肉となすの香味醤油炒め エ 309 kcal / た 18.4 g / 脂 21.7 g 炭 12.1 g / 食塩 1.2 g	根菜のせハンバーグ エ 287 kcal / た 14.7 g / 脂 15.3 g 炭 21.4 g / 食塩 2.2 g	鶏肉のさっぱり煮 エ 285 kcal / た 21.5 g / 脂 17.1 g 炭 11.9 g / 食塩 1.9 g	肉豆腐 エ 261 kcal / た 17.5 g / 脂 14.5 g 炭 18.2 g / 食塩 1.9 g
日替わり丼 〈汁物付〉	ボロネーゼ丼 エ 587 kcal / た 16.2 g / 脂 11.1 g 炭 105.7 g / 食塩 2.1 g	親子丼 エ 751 kcal / た 35.3 g / 脂 24.2 g 炭 100.1 g / 食塩 1.1 g	ドミカツ丼 エ 654 kcal / た 18.0 g / 脂 15.2 g 炭 113.1 g / 食塩 1.1 g	鶏そぼろのせとろろ丼 エ 527 kcal / た 15.6 g / 脂 4.0 g 炭 108.2 g / 食塩 1.7 g	ハムカツハヤシ丼 エ 707 kcal / た 17.6 g / 脂 17.5 g 炭 119.3 g / 食塩 2.6 g
日替わり麺	明太子クリームスパゲティ エ 451 kcal / た 16.0 g / 脂 8.7 g 炭 77.4 g / 食塩 2.9 g	けんちんうどん エ 455 kcal / た 16.7 g / 脂 11.2 g 炭 73.8 g / 食塩 5.1 g	醤油ラーメン エ 435 kcal / た 16.8 g / 脂 8.7 g 炭 72.4 g / 食塩 7.2 g	焼うどん エ 467 kcal / た 13.9 g / 脂 16.2 g 炭 67.7 g / 食塩 2.9 g	太平燕 エ 304 kcal / た 11.0 g / 脂 6.5 g 炭 52.9 g / 食塩 3.7 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ベーコンとほうれん草のバター炒め 金平人参 ハムともやしの酢の物	★お楽しみ小鉢★	ジャーマンポテト 春巻 切干大根サラダ	★お楽しみ小鉢★

ランチの事前予約できます☆

〈予約方法〉当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★仕入れ状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。

九州看護福祉大学 Weekly Menu

	2026/7/20（月）	2026/7/21（火）	2026/7/22（水）	2026/7/23（木）	2026/7/24（金）
A定食 〈ご飯・汁物付〉		ミックスフライ エ 325 kcal / た 15.7 g / 脂 11.7 g 炭 39.9 g / 食塩 1.6 g	チキン南蛮 エ 455 kcal / た 15.6 g / 脂 32.7 g 炭 25.1 g / 食塩 2.7 g	白身魚のピザ焼 エ 198 kcal / た 17.8 g / 脂 7.9 g 炭 14.6 g / 食塩 1.6 g	豚肉とキャベツのコチュジャン炒め エ 289 kcal / た 16.7 g / 脂 17.2 g 炭 18.0 g / 食塩 1.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉		チキンポトフ エ 266 kcal / た 28.5 g / 脂 7.5 g 炭 21.7 g / 食塩 2.4 g	さばのカレー煮 エ 404 kcal / た 20.6 g / 脂 33.5 g 炭 10.8 g / 食塩 1.7 g	鶏天の甘酢あんかけ エ 536 kcal / た 27.5 g / 脂 36.7 g 炭 24.9 g / 食塩 1.7 g	牛肉と厚揚げの旨煮 エ 300 kcal / た 10.1 g / 脂 20.4 g 炭 22.3 g / 食塩 1.4 g
日替わり丼 〈汁物付〉		ソースカツ丼 エ 781 kcal / た 19.7 g / 脂 21.9 g 炭 125.6 g / 食塩 2.3 g	照りマヨ豚丼 エ 631 kcal / た 17.8 g / 脂 18.4 g 炭 100.2 g / 食塩 1.1 g	お月見ハンバーグ丼照焼ソース丼 エ 783 kcal / た 27.6 g / 脂 22.0 g 炭 115.9 g / 食塩 2.9 g	豚肉と野菜のチャプチェ丼 エ 574 kcal / た 14.9 g / 脂 8.4 g 炭 111.6 g / 食塩 0.7 g
日替わり麺		ミートスパゲティ エ 578 kcal / た 22.0 g / 脂 19.5 g 炭 77.8 g / 食塩 1.5 g	ジャージャー麺 エ 529 kcal / た 23.0 g / 脂 13.1 g 炭 80.0 g / 食塩 3.3 g	ワンタン麺 エ 437 kcal / た 15.3 g / 脂 7.9 g 炭 76.1 g / 食塩 6.6 g	鶏天うどん エ 602 kcal / た 22.1 g / 脂 23.8 g 炭 75.7 g / 食塩 6.1 g
小鉢	ランチの事前予約できます☆	ビーフンソテー 竜田揚げ ハムとキャベツのサラダ	★お楽しみ小鉢★	筍の和風炒め 揚げ出し豆腐 もやしの中華サラダ	★お楽しみ小鉢★

〈予約方法〉当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★仕入れ状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。

九州看護福祉大学　Weekly Menu

	2026/7/27（月）	2026/7/28（火）	2026/7/29（水）	2026/7/30（木）	2026/7/31（金）
A定食〈ご飯・汁物付〉	チキンカツ エ 260 kcal / た 18.0 g / 脂 9.8 g 炭 24.8 g / 食塩 1.4 g	メンチカツ エ 420 kcal / た 11.6 g / 脂 24.9 g 炭 37.1 g / 食塩 2.6 g	チーズハンバーグ エ 234 kcal / た 13.9 g / 脂 12.9 g 炭 16.0 g / 食塩 2.1 g	ニラだれ中華風揚げ鶏 エ 374 kcal / た 21.4 g / 脂 27.3 g 炭 12.6 g / 食塩 2.0 g	白身魚のごまフライ エ 350 kcal / た 17.0 g / 脂 23.8 g 炭 18.2 g / 食塩 1.2 g
H定食〈ご飯・汁物付〉	豚肉の生姜味噌炒め エ 401 kcal / た 25.1 g / 脂 24.4 g 炭 22.8 g / 食塩 2.9 g	シチュー エ 319 kcal / た 14.7 g / 脂 16.4 g 炭 31.1 g / 食塩 2.5 g	豚肉のキムチ炒め エ 247 kcal / た 16.6 g / 脂 16.9 g 炭 9.6 g / 食塩 1.8 g	五目麻婆 エ 319 kcal / た 13.8 g / 脂 22.2 g 炭 15.3 g / 食塩 2.4 g	鶏肉の粒マスタード焼 エ 366 kcal / た 21.7 g / 脂 27.4 g 炭 9.6 g / 食塩 0.9 g
日替わり丼〈汁物付〉	中華丼 エ 654 kcal / た 24.5 g / 脂 16.5 g 炭 104.4 g / 食塩 3.1 g	揚げ鶏の卵あんかけ丼 エ 741 kcal / た 26.9 g / 脂 19.9 g 炭 114.5 g / 食塩 1.7 g	高菜チャーハン エ 590 kcal / た 15.2 g / 脂 15.4 g 炭 97.2 g / 食塩 2.1 g	鶏マヨ丼 エ 728 kcal / た 34.0 g / 脂 18.2 g 炭 109.6 g / 食塩 1.8 g	豚塩丼 エ 611 kcal / た 18.3 g / 脂 14.6 g 炭 104.3 g / 食塩 0.9 g
日替わり麺	豚骨ラーメン エ 513 kcal / た 20.6 g / 脂 16.2 g 炭 71.5 g / 食塩 5.6 g	塩ラーメン エ 388 kcal / た 15.0 g / 脂 5.2 g 炭 70.2 g / 食塩 6.2 g	きのこクリームスパゲティ エ 463 kcal / た 17.5 g / 脂 11.1 g 炭 74.6 g / 食塩 2.2 g	ちゃんぽんうどん エ 461 kcal / た 16.0 g / 脂 13.8 g 炭 69.3 g / 食塩 6.2 g	皿うどん エ 412 kcal / た 15.9 g / 脂 20.7 g 炭 42.6 g / 食塩 2.5 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	小松菜とウインナーのソテー 鶏の天ぷら キャベツとごぼうのサラダ	★お楽しみ小鉢★	かぼちゃのそぼろ煮 ピーマン肉詰めフライ 白菜の中華和え	★お楽しみ小鉢★

ランチの事前予約できます☆

〈予約方法〉当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★仕入れ状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。