九州看護福祉大学 Weekly Menu

	2026/11/2 (月)	2026/11/3 (火)	2026/11/4 (水)	2026/11/5 (木)	2026/11/6 (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		油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 358 kcal / た 21.4 g / 脂 23.5 g 炭 16.6 g / 食塩 1.7 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 エ 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〉	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		魚の生姜煮 エ 127 kcal / た 15.3 g / 脂 1.1 g 炭 14.4 g / 食塩 2.4 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	生姜香る八宝菜 エ 217 kcal / た 11.9 g / 脂 13.4 g 炭 14.4 g / 食塩 2.1 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		洋風そぼろ丼 エ 750 kcal / た 22.7 g / 脂 25.7 g 炭 106.0 g / 食塩 1.8 g	味噌カツ丼 エ 822 kcal / た 22.1 g / 脂 23.8 g 炭 130.9 g / 食塩 2.5 g	鶏天丼 エ 873 kcal / た 30.3 g / 脂 34.0 g 炭 113.0 g / 食塩 1.3 g
日替わり麺	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		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	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	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
小鉢	★お楽しみ小鉢★		★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★

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

	2026/11/9 (月)	2026/11/10 (火)	2026/11/11 (水)	2026/11/12 (木)	2026/11/13 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	トンカツ エ 346 kcal / た 12.8 g / 脂 20.8 g 炭 26.8 g / 食塩 1.6 g	チキンカツ エ 297 kcal / た 17.2 g / 脂 14.3 g 炭 24.3 g / 食塩 1.8 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〉	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	魚の塩焼 エ 137 kcal / た 16.2 g / 脂 8.6 g 炭 0.4 g / 食塩 1.0 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	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	鶏肉のマリネ エ 308 kcal / た 27.3 g / 脂 16.3 g 炭 12.4 g / 食塩 0.9 g
日替わり丼 〈汁物付〉	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	焼肉豚丼 エ 795 kcal / た 19.1 g / 脂 35.2 g 炭 104.4 g / 食塩 0.8 g	回鍋肉丼 エ 737 kcal / た 30.0 g / 脂 23.3 g 炭 103.2 g / 食塩 2.0 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	中華丼 エ 654 kcal / た 24.5 g / 脂 16.5 g 炭 104.4 g / 食塩 3.1 g
日替わり麺	皿うどん エ 412 kcal / た 15.9 g / 脂 20.7 g 炭 42.6 g / 食塩 2.5 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	ふわとろ明太卵とじうどん エ 383 kcal / た 14.6 g / 脂 6.6 g 炭 66.0 g / 食塩 5.8 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	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
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

	2026/11/16 (月)	2026/11/17 (火)	2026/11/18 (水)	2026/11/19 (木)	2026/11/20 (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	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 358 kcal / た 21.4 g / 脂 23.5 g 炭 16.6 g / 食塩 1.7 g	トンカツ エ 346 kcal / た 12.8 g / 脂 20.8 g 炭 26.8 g / 食塩 1.6 g	ダッカルビ（鶏肉の韓国風味噌炒め） エ 328 kcal / た 21.6 g / 脂 24.0 g 炭 8.5 g / 食塩 0.6 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	豚肉と野菜のオイスターソース炒め エ 234 kcal / た 16.5 g / 脂 13.5 g 炭 14.0 g / 食塩 1.8 g	肉豆腐 エ 261 kcal / た 17.5 g / 脂 14.5 g 炭 18.2 g / 食塩 1.9 g	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	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〉	親子丼 エ 751 kcal / た 35.3 g / 脂 24.2 g 炭 100.1 g / 食塩 1.1 g	麻婆丼 エ 704 kcal / た 25.2 g / 脂 19.2 g 炭 105.6 g / 食塩 2.7 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	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	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
日替わり麺	太平燕 エ 304 kcal / た 11.0 g / 脂 6.5 g 炭 52.9 g / 食塩 3.7 g	肉もやしうどん エ 495 kcal / た 20.6 g / 脂 15.1 g 炭 70.4 g / 食塩 7.0 g	野菜あんかけラーメン エ 500 kcal / た 21.4 g / 脂 14.3 g 炭 73.2 g / 食塩 6.7 g	ペペロンチーノ エ 385 kcal / た 14.2 g / 脂 8.3 g 炭 66.6 g / 食塩 4.2 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
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ベーコンとほうれん草のバター炒め ポテトサラダ 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

	2026/11/23 (月)	2026/11/24 (火)	2026/11/25 (水)	2026/11/26 (木)	2026/11/27 (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	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	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
H定食 〈ご飯・汁物付〉		揚げ餃子の甘酢あんかけ エ 300 kcal / た 8.6 g / 脂 14.7 g 炭 34.1 g / 食塩 2.6 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	さばの味噌煮 エ 418 kcal / た 21.9 g / 脂 30.8 g 炭 17.5 g / 食塩 2.3 g	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
日替わり丼 〈汁物付〉		ハヤシライス エ 871 kcal / た 18.0 g / 脂 37.4 g 炭 119.8 g / 食塩 3.5 g	ソースカツ丼 エ 781 kcal / た 19.5 g / 脂 21.9 g 炭 125.6 g / 食塩 2.3 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	焼きカレー エ 796 kcal / た 20.8 g / 脂 32.0 g 炭 106.3 g / 食塩 3.0 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	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	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	蒸し鶏の柚子こしょうあんかけうどん エ 345 kcal / た 15.7 g / 脂 1.9 g 炭 67.6 g / 食塩 5.2 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ビーフンソテー 竜田揚げ マカロニサラダ	★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★

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

	2026/11/30（月）				
A定食 〈ご飯・汁物付〉	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				
H定食 〈ご飯・汁物付〉	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				
日替わり丼 〈汁物付〉	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	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				
小鉢	★お楽しみ小鉢★		★お楽しみ小鉢★		★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。