

# 週間献立表

repast  
株式会社 レパスト

Sale Items	1月5日 Monday	1月6日 Tuesday	1月7日 Wednesday	1月8日 Thursday	1月9日 Friday	1月10日 Saturday	1月11日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉のスパイシー チリソース 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	白身魚のトマト チーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 2.6g	ササミのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 2.6g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	鯖の梅煮竹の子と ふきの土佐煮添え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.0g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 287kcal / 2.4g	鶏肉の韓国風焼き 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 1.6g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 2.6g	チキンソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 3.6g	鶏肉の竜田揚げ オろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 346kcal / 0.2g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
日替わり麺 (単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 4.8g	鶏白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 6.4g	関西出汁の うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 2.6g	麻婆ラーメン 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 565kcal / 4.2g	けんちん うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	ニコニコランチ250円は 月曜日・金曜日実施	
定番麺 (単品) 和麺:月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	野菜ラーメン塩・醤油・味噌 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり丼 (汁物付)	焼肉丼 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 685kcal / 2.5g	生姜焼き丼 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 812kcal / 2.6g	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723 kcal / 2.7 g	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711 kcal / 2.6 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
カレーライス (単品)	ポークカレー 765kcal 3.3g					辛さの目安 ···チョイ辛！	
カレー トッピング	トンカツ					···辛い！ 😞	
小鉢 A	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5 g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.6 g	貝柱フライ 85kcal / 1.1 g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6 g	···×□△× 激辛！	
小鉢 A	肉団子 113 kcal / 0.4 g	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6 g	もやしのナムル 42kcal / 1.9 g	春雨中華和え /	温泉たまご 65kcal / 0.4 g		
小鉢 A	カブと若芽の 塩糀和え 27kcal / 0.9 g	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0 g	肉団子 113kcal / 0.4 g	焼きビーフン 78kcal / 0.3 g	小松菜煮びたし 65kcal / m		
小鉢 B	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2 g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6 g	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5 g	ブロッコリーサラダ 54kcal / 2.6 g		

※仕入れの状況によりメニューが一部変更することもあります。予めご了承下さい。

※栄養価表示: エネルギー/塩分

※当食堂のお米は国産米を使用しております。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

1月のイベントメニューは「健康増進・温活フェアです！」

