週　間　献　立　表

repast 株式会社レパスト

Sale Items	12月9日 Monday	12月10日 Tuesday	12月11日 Wednesday	12月12日 Thursday	12月13日 Friday	12月14日 Saturday	12月15日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜あんかけ 224kcal / 1.7g	ささみのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	豚肉と野菜の塩麹焼き 242kcal / 1.5g	白身魚のチーズムニエル ミートソースがけ 217kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A＋ご飯＋汁物)	ポークソテーキノコソース 351 kcal 2.5 g	ポークチャップ 258 kcal 2.3 g	チキンチーズ焼き 303 kcal 2.4 g	イベントメニュー！ 鶏のレモングラスカレー煮込み 352 kcal 2.0 g	鮭の葱みそ マヨネーズ焼き 366 kcal 1.7 g	辛さの目 🔥 ・・・・・・・チョイ 🔥🔥 ・・・・・・・辛 🔥🔥🔥 ・・×□°△× 激 😫	
日替わり麺（単品） 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 🔥 734 kcal 7.1 g	関西だしの うどん・そば 512 kcal 4.2 g	🔥 台湾ラーメン 🔥 538 kcal 4.0 g	カレー うどん・そば 🔥 577 kcal 5.6 g	🔥 辛味そぼろ ラーメン 332 kcal 7.9 g		
定番麺（単品） 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	ハヤシライス 811 kcal 3.3 g	長崎チャーメン 530kcal / 2.3g	🔥 ビビンバ 671 kcal 1.8 g	焼鳥丼 688kcal / 2.3g	中華丼 723 kcal 2.7 g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 g						
カレー トッピング	豚カツ・唐揚げ　各100円						
小鉢　A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g	コロッケ 96 kcal 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	冷奴 56 kcal 0.9 g		
小鉢　A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal 0.3 g	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal 0.6 g	筑前煮 101 kcal 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g		
小鉢　A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の柚子胡椒和え 57kcal / .9g	小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g	レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 01.1g		
小鉢　B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal 0.8 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。　ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。

12月のイベントメニューは≪チキンフェア！≫みんな大好き「チキン」を使ったメニューです。おなじみサクサク衣のチキンやさまざまなソースとのアレンジメニューです。今週は「鶏のレモングラスカレー煮込み」です。ココナッツミルクとレモングラスの香るカレーソースにチキンがよく合います。ほどよい辛さと甘さのバランスで食べやすく仕上げました。