

# 週間献立表

**repast**  
株式会社 レパスト

Sale Items	1月12日 Monday	1月13日 Tuesday	1月14日 Wednesday	1月15日 Thursday	1月16日 Friday	1月17日 Saturday	1月18日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)		白身魚の香草パン粉焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249kcal / 1.5g	豆腐ハンバーグおろしソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 222 kcal / 2.2 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241 kcal / 1.8 g	鶏肉とキャベツのだし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168 kcal / 1.8 g	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)		サーモンフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227 kcal / 1.3 g	鯖の味噌煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 2.8 g	クリームシチュー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3g	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		サンマーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 788kcal / 4.9g	あんかけうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 542kcal / 6.5g	イベントメニュー! イベントメニュー! かはらやと根菜の ほうとう風うどん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 572kcal / 6.4g	肉うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 618kcal / 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	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 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)	成人の日 イベントメニュー!	化粧と八角の薬膳スープカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 669kcal / 3.5g	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 847kcal / 3.6g	すき焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 657kcal	豚肉とニラのスタミナ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 700kcal	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
カレーライス (単品)		ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3 g				辛さの目安 .....チョイ辛! .....辛い! ···×□°△× 激辛!	
カレー トッピング		豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					
小鉢 A		キュウリと竹輪の和え物 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 76kcal / 1.3 g	プロッコリーのマリネ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 68kcal / 0.8 g	キャベツとしらすの酢の物 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 43kcal / 2. g	春雨中華和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 46kcal / 0.5 g		
小鉢 A		いんげん胡麻和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 61 kcal 0.3 g	茄子の煮浸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 97kcal / 0.1 g	ザーサイともやし卵ピリ辛炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 40kcal / 2.5 g	根菜きんぴら 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 97kcal / 0.6 g		
小鉢 A		茄子の辛子味噌和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 60kcal / 0.3 g	レンコンのコチジャンナムル 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 58kcal / 0.9 g	大根のツナ味噌あん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 72kcal / 1.7 g	トマトとひじきのねぎ塩和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 40kcal / 1.1 g		
小鉢 B		菜の花とカリフラワーサラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 127kcal / 1.2 g	白菜リンゴサラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 33kcal / 1.4 g	ゴボウサラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 50kcal / 1. g	水菜ツナサラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 68kcal / 1.4 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。

※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！」

※栄養表示: エネルギー/塩分

