

週間献立表

repast
株式会社レバスト

Sale Items	1月19日 Monday	1月20日 Tuesday	1月21日 Wednesday	1月22日 Thursday	1月23日 Friday	1月24日 Saturday	1月25日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏むね肉の彩野菜のせいろ蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 183 kcal / 1.1 g	鰯の野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 117 kcal / 1.5 g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300 kcal / 2.2 g	イベントメニュー 生姜たっぷり豚もつの味噌煮込み 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 225 kcal / 2.4 g	ぶりの治部煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227 kcal / 1.2 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252 kcal / 1.9 g	豚キムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307 kcal / 3.9 g	ヤージャン豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 254 kcal / 2.3 g	チキンかつデミソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 395 kcal / 2.4 g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	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	担々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	豚汁 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623 kcal / 2.1 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /
定番麺 (単品) 和麺:月・水・金	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キツネ・タヌキ 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	キツネ・タヌキ 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 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)	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723 kcal / 2.7 g	タレかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737 kcal / 2.9 g	ササミソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589 kcal / 2.9 g	牛肉のクリッパー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal / 2.9 g	麻婆丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 599 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	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) 765 kcal / 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	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	キュウリときくらげ 酢の物 34 kcal / 0.6 g	貝柱フライ 88 kcal / 1.2 g		
小鉢 A	ひじき煮 135 kcal / 1.5 g	いんげん胡麻和え 61 kcal / 0.3 g	茄子の煮浸し 97 kcal / 0.1 g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40 kcal / 2.5 g	根菜きんぴら 97 kcal / 0.6 g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64 kcal / 0.9 g	茄子の辛子味噌和え 60 kcal / 0.3 g	レンコンのコチジャンナムル 58 kcal / 0.9 g	大根のツナ味噌あん 72 kcal / 1.7 g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40 kcal / 1.1 g		
小鉢 B	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	かぼちゃのサラダ 105 kcal / 0.8 g	水菜ツナサラダ 68 kcal / 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。

※栄養表示: 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！」

