週　間　献　立　表

repast 株式会社レパスト

Sale Items	11月20日 Monday	11月21日 Tuesday	11月22日 Wednesday	11月23日 Thursday	11月24日 Friday	11月25日 Saturday	11月26日 Sunday
日替わり タニタ定食	根菜とひき肉のしぐれ煮	鶏肉の ピーナッツバター焼き	さんまの韓国煮定食		ささみのピカタ		
	261 Kcal / 1.00 g	212 Kcal / 0.70 g	349 Kcal / 1.05 g		170 Kcal / 0.78 g		
定食セット合計(金芽米100g含)→	505 Kcal / 2.89 g	522 Kcal / 2.52 g	590 Kcal / 2.98 g		464 Kcal / 2.66 g		
副菜１	青菜ともやしの和え物	ひじきのトマト煮	春雨のカレー炒め		きのこサラダ		
	27 Kcal / 0.73 g	127 Kcal / 0.71 g	73 Kcal / 0.60 g		79 Kcal / 0.69 g		
副菜２	里芋のりまぶし	白滝と小松菜の和え物	海藻サラダ		いんげんと 大豆もやしのごま和え		
	58 Kcal / 0.38 g	24 Kcal / 0.33 g	9 Kcal / 0.55 g		43 Kcal / 0.44 g		
汁　物	貝割れ大根のすまし汁	きのことねぎの すまし汁	長ねぎのすまし汁		わかめと長ねぎの みそ汁		
	15 Kcal / 0.78 g	15 Kcal / 0.78 g	15 Kcal / 0.78 g		28 Kcal / 0.75 g		

バラエティー セット （小鉢Ａ＋ご飯＋汁物）	イワシのカレー かば焼き	八宝菜	鶏肉のみぞれ煮		サワラ西京焼き		
	254kcal / 1.9g	251kcal / 2.8g	344kcal / 0.7g		202kcal / 1.1g		
日替わり麺（単品） 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	とろろ山菜 うどん・そば	ピリ辛かき玉 ラーメン	鶏と湯葉の 鴨だしうどん・そば	イベントメニュー	台湾ラーメン		
	496kcal / 6.4g	655kcal / 5.7g	588kcal / 5.g		538kcal / 4.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		きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 （汁物付）	豚肉とニラの スタミナキムチ丼	スパゲッティ ミートソース	生姜焼き丼		角煮丼		
	699kcal / 2.3g	698 kcal 5.9 g	737kcal / 2.9g		826kcal / 2.9g		
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・から揚げ　各100円						
小鉢　Ａ	オクラとわかめ しらす和え	もやしのナムル	レンコン明太子和え		杏仁豆腐		
	32kcal / 1.4g	42kcal / 1.9g	69kcal / 0.6g		98kcal / 0.g	/	/
小鉢　Ａ	かぼちゃそぼろあん	金平牛蒡	ジャガイモとコーン のバター炒め		ひじき煮つけ		
	46kcal / 0.2g	75kcal / 0.5g	65kcal / 1.2g		73kcal / 0.6g	/	/
小鉢　Ｂ	山芋のサラダ	大根ツナサラダ	カブとささみの サラダ		カリフラワーと玉子 サラダ		
	59kcal / 0.7g	54kcal / 0.2g	49kcal / 1.g		89kcal / 0.5g	/	/

※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。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

11月のイベントメニューは≪おいしいWASHOKUフェア！≫です！　今週は･･･「鶏と湯葉の鴨だしそば」です。
鴨のだしに魚介の旨みを合わせた甘口つゆに、たっぷりの湯葉と鶏をあんかけにしました。わさびがアクセントになっています。