



# Weekly Menu

by repast

中3学年ランチ-II

高1学年ランチ-II

高2学年ランチ-II

中高自由ランチ

中高自由ランチ

| 販売品目                                                     | 10月14日                                                                                                            | MON                                               | 10月15日 | TUE                                               | 10月16日                                            | WED | 10月17日                                            | THU                                               | 10月18日 | FRI                                               | 10月19日                                            | SAT |  |                    |                                                   |  |  |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|--|--------------------|---------------------------------------------------|--|--|
| バラエティー<br>ランチ<br>メイン・ごはん・汁物<br><br>540円<br><br>カロリー / 塩分 | <div>★祝日★<br/><br/>スポーツの日</div> | 学年ランチ/ランチBOX可                                     |        |                                                   | 学年ランチ/ランチBOX可                                     |     |                                                   | 学年ランチ/ランチBOX可                                     |        |                                                   | ランチBOX可                                           |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   | 豚肉生姜焼                                             |        |                                                   | 豚肉生姜焼                                             |     |                                                   | 豚肉生姜焼                                             |        |                                                   | かれい唐揚げ<br>ポン酢おろし                                  |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |        |                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |     |                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |        |                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   | 580kcal 2.7 g                                     |        |                                                   | 580kcal 2.7 g                                     |     |                                                   | 580kcal 2.7 g                                     |        |                                                   | 688kcal 3.0 g                                     |     |  |                    |                                                   |  |  |
| とりから<br>ランチ<br>ごはん付きフレット・汁物<br><br>490円<br><br>カロリー / 塩分 |                                                                                                                   | ランチBOX可<br><br>鶏の唐揚げ<br>エスニックソース                  |        |                                                   |                                                   |     |                                                   | ランチBOX可<br><br>鶏の唐揚げ<br>お好焼ソース                    |        |                                                   |                                                   |     |  | 鶏の唐揚げ<br>野菜フレンチソース |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |        |                                                   |                                                   |     |                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |        |                                                   |                                                   |     |  |                    | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   | 798kcal 3.4 g                                     |        |                                                   |                                                   |     |                                                   | 838kcal 3.2 g                                     |        |                                                   |                                                   |     |  |                    | 789kcal 3.0 g                                     |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
| 丼ぶり<br>丼・汁物<br><br>490円<br><br>カロリー / 塩分                 |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   | ランチBOX可<br><br>トルコライス                             |     |                                                   |                                                   |        |                                                   | ランチBOX可<br><br>そばろ丼                               |     |  | 豚肉焼肉丼              |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |     |                                                   |                                                   |        |                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   | 836kcal 3.6 g                                     |     |                                                   |                                                   |        |                                                   | 784kcal 3.0 g                                     |     |  |                    | 789kcal 2.9 g                                     |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
| 中華麺<br><br>麺普通盛り390円<br>麺大盛り440円<br><br>カロリー / 塩分        |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   | パスタカルボナーラ                                         |     |  | 正油ラーメン             |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |     |  |                    | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   | 666kcal 3.4 g                                     |     |  |                    | 416kcal 5.9 g                                     |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
| 和麺<br><br>麺普通盛り390円<br>麺大盛り440円<br><br>カロリー / 塩分         |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
| カレー<br><br>430円<br><br>カロリー / 塩分                         |                                                                                                                   | ランチBOX可<br><br>バターチキンカレー                          |        |                                                   | ランチBOX可<br><br>バターチキンカレー                          |     |                                                   | ランチBOX可<br><br>バターチキンカレー                          |        |                                                   | ランチBOX可<br><br>バターチキンカレー                          |     |  | バターチキンカレー          |                                                   |  |  |
|                                                          | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div>                                                                 |                                                   |        | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |                                                   |     | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |                                                   |        | <div>卵小麦乳そば落花生エビかに</div> <div>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</div> |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          | 558kcal 3.0 g                                                                                                     |                                                   |        | 558kcal 3.0 g                                     |                                                   |     | 558kcal 3.0 g                                     |                                                   |        | 558kcal 3.0 g                                     |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |
|                                                          |                                                                                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |                                                   |                                                   |        |                                                   |                                                   |     |  |                    |                                                   |  |  |

☒ MEMO
 ☐ 当社のお米は国産米を使用しております。
 ☐ 食券は当日限り有効です。
 栄養価
 ご飯1杯 (180g) 288kcal 0g
 味噌汁1杯 (144cc) 21kcal 1.6g
 営業時間 11:30~14:00