



Weekly Menu

by repast

中高自由ランチ

中高自由ランチ

中高自由ランチ

中高自由ランチ

販売品目	12月2日	MON	12月3日	TUE	12月4日	WED	12月5日	THU	12月6日	FRI	12月7日	SAT																																																														
バラエティー ランチ メイン・ごはん・汁物 540円	ランチBOX可		ランチBOX可		ランチBOX可		ランチBOX可																																																																			
	豚肉生姜焼		カレイ唐揚げ おろしポン酢		チキンカットマトソース		マグロメンチカツ																																																																			
	<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○						<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○			
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○																																																																									
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
カロリー / 塩分	580kcal	2.7 g	827kcal	3.0 g	881kcal	4.2 g	799kcal	3.1 g																																																																		
とりから ランチ ごはん付きフレート・汁物 490円			ランチBOX可				ランチBOX可																																																																			
			鶏の唐揚げ ヤンニョムソース				鶏の唐揚げ チーズマヨネソース																																																																			
	<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○	○																		
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○	○																																																																								
カロリー / 塩分			810kcal	3.7 g			889kcal	4.1 g																																																																		
丼ぶり 丼・汁物 490円	ランチBOX可				ランチBOX可																																																																					
	海鮮かき揚げ丼				豚肉となすの甘辛丼																																																																					
	<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○				○		<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに		○																																																	
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○				○																																																																					
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
	○																																																																									
カロリー / 塩分	860kcal	3.4 g			818kcal	3.4 g																																																																				
中華麺 麺普通盛り390円 麺大盛り440円			野菜みそラーメン				パイタンメン																																																																			
	<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○			○			<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○				○		<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○			○			<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○			○																
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○			○																																																																						
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○				○																																																																					
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○			○																																																																						
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○			○																																																																						
カロリー / 塩分			880kcal	3.7 g			482kcal	4.8 g																																																																		
和麺 麺普通盛り390円 麺大盛り440円	肉うどんそば				たぬき温玉うどんそば																																																																					
	<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに		○		○				<table><tr><td>半熟</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	半熟	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに	○	○		○				<table><tr><td>うどん</td><td>851kcal</td><td>3.8 g</td></tr><tr><td>そば</td><td>831kcal</td><td>3.8 g</td></tr></table>	うどん	851kcal	3.8 g	そば	831kcal	3.8 g	<table><tr><td>うどん</td><td>849kcal</td><td>3.7 g</td></tr><tr><td>そば</td><td>829kcal</td><td>3.7 g</td></tr></table>	うどん	849kcal	3.7 g	そば	829kcal	3.7 g																														
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
	○		○																																																																							
半熟	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
○	○		○																																																																							
うどん	851kcal	3.8 g																																																																								
そば	831kcal	3.8 g																																																																								
うどん	849kcal	3.7 g																																																																								
そば	829kcal	3.7 g																																																																								
カロリー / 塩分	うどん	851kcal	3.8 g		うどん	849kcal	3.7 g																																																																			
カレー 430円	ランチBOX可		ランチBOX可		ランチBOX可		ランチBOX可																																																																			
	ビーフカレー		ビーフカレー		ビーフカレー		ビーフカレー																																																																			
	<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに		○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに		○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに		○	○					<table><tr><td>卵</td><td>小麦</td><td>乳</td><td>そば</td><td>落花生</td><td>エビ</td><td>かに</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに		○	○																		
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
	○	○																																																																								
卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																																				
	○	○																																																																								
カロリー / 塩分	524kcal	2.2 g	524kcal	2.2 g	524kcal	2.2 g	524kcal	2.2 g																																																																		

おやすみ

おやすみ



☒ 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