



Weekly Menu

by repast

中高自由ランチ

中高自由ランチ

中1学年ランチ-I

中高自由ランチ

中高自由ランチ

販売品目	1月13日	MON	1月14日	TUE	1月15日	WED	1月16日	THU	1月17日	FRI	1月18日	SAT
バラエティー ランチ メイン・ごはん・汁物 ごはん540円	おやすみ		ランチBOX可 豚肉生姜焼		ランチBOX可 カレイ唐揚げ ボン酢あろし		学年ランチ/ランチBOX可 鶏つくね 白身魚照焼		ランチBOX可 鯖竜田揚げ			
カロリー / 塩分			卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○			
			580kcal 2.7 g		688kcal 3.0 g		564kcal 2.8 g		796kcal 3.1 g			
とりから ランチ ごはん付きアプレート・汁物 490円			ランチBOX可 鶏の唐揚げ 明太マヨソース				ランチBOX可 鶏の唐揚げ コーンクリームソース				鶏の唐揚げ 野菜フレンチソース	
カロリー / 塩分			卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○				卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○				卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○	
			870kcal 3.4 g				796kcal 2.9 g				789kcal 3.0 g	
井ぶり 井・汁物 490円					ランチBOX可 チキンカツハヤシ丼				ランチBOX可 シシリアンライス		豚肉焼肉丼	
カロリー / 塩分					卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○				卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○	
					846kcal 3.1 g				849kcal 2.8 g		789kcal 2.9 g	
中華麺 麺普通盛390円 麺大盛440円					豚キムチラーメン						味噌バターラーメン	
カロリー / 塩分					卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○						卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○	
					485kcal 4.7 g						499kcal 5.1 g	
和麺 麺普通盛390円 麺大盛440円			たぬき温玉 うどんそば						ちくわ天 うどんそば			
カロリー / 塩分			卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○						卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○			
			うどん 349kcal 3.7 g そば 369kcal 3.7 g						うどん 366kcal 3.7 g そば 386kcal 3.7 g			
カレー 430円			ランチBOX可 ビーフカレー		ランチBOX可 ビーフカレー		ランチBOX可 ビーフカレー		ランチBOX可 ビーフカレー		ビーフカレー	
カロリー / 塩分			卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○		卵 小麦 乳 なた 落花生 エビ かに ○ ○	
			524kcal 2.2 g		524kcal 2.2 g		524kcal 2.2 g		524kcal 2.2 g		524kcal 2.2 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

営業時間

11:30~14:00

■ 仕入れの都合によりmenuの変更がごさいます。予めご了承ください。

熱量 (kcal) / 塩分 (g)

味噌汁1杯 (144cc)

21kcal

1.6g

■ カウンターの外に置いてある調味料類のカロリー・塩分は含んでいません。