



Weekly Menu

by repast

中高自由ランチ

中1学年ランチ-I

中2学年ランチ-I

販売品目	9月29日	MON	9月30日	TUE	10月1日	WED	10月2日	THU	10月3日	FRI	10月4日	SAT																																																					
バラエティー ランチ メイン・ごはん・汁物 ごはん590円	ランチBOX可		おやすみ				学年ランチ/ランチBOX可		学年ランチ/ランチBOX可		おやすみ																																																						
	とり肉山賊焼						豚肉生姜焼		豚肉生姜焼																																																								
	<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	728kcal 3.2 g		580kcal 2.7 g		580kcal 2.7 g																																																												
とりから ランチ ごはん付きプレート・汁物 540円							ランチBOX可																																																										
							鶏の唐揚げ 明太マヨネソース																																																										
	<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	○	○						870kcal 3.1 g																																		
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																																																											
○	○																																																																
井ぶり 井・汁物 540円	ランチBOX可								ランチBOX可																																																								
	びびンバ								温玉牛丼																																																								
	<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	○	○						811kcal 3.1 g																																		
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																																																											
○	○																																																																
中華麺 麺普通盛440円 麺大盛490円																																																																	
和麺 麺普通盛440円 麺大盛490円	冷やしぶっかけ きつね・たぬき 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>うどん</td><td colspan="2">380kcal</td><td colspan="2">3.7 g</td><td colspan="2"></td></tr><tr><td>そば</td><td colspan="2">350kcal</td><td colspan="2">3.7 g</td><td colspan="2"></td></tr></table>	うどん	380kcal		3.7 g				そば	350kcal		3.7 g																																						
	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに																																																										
○	○		○																																																														
うどん	380kcal		3.7 g																																																														
そば	350kcal		3.7 g																																																														
カロリー / 塩分																																																																	
カレー 480円	ランチBOX可						ランチBOX可		ランチBOX可																																																								
	チキンカレー						チキンカレー		チキンカレー																																																								
	<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	○	○	○					524kcal 2.2 g		524kcal 2.2 g		524kcal 2.2 g																														
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																																																																	

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。
■ 仕入れの都合によりmenuの変更がござります。予めご了承ください。
■ 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。

栄養価 ごはん1杯(180g) 288kcal 0g
味噌汁1杯(144cc) 21kcal 1.6g
営業時間 11:30~14:00