

10月の献立予定表

栄養価表示/エネルギー・タンパク質・脂質・食塩相当量

| 販売品目   | 価格                        | 月曜日                                 | 10月1日<br>火曜日                                 | 10月2日<br>水曜日                        | 10月3日<br>木曜日                                 | 10月4日<br>金曜日                              | 10月5日<br>土曜日                        |
|--------|---------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| ランチ    | 430円                      |                                     | タルタルがおいしい<br>白身魚のフライ<br><small>卵・小麦粉</small> | 豚肉生姜焼き                              | チーズハンバーグ<br><small>卵・小麦粉・牛乳</small>          | 油淋鶏                                       | 回鍋肉                                 |
|        |                           |                                     | 712 kcal 26.7g 23.1g 2.3g                    | 599 kcal 27g 15.5g 2.6g             | 790 kcal 26.1g 24.6g 6.1g                    | 851 kcal 28g 32.9g 3.1g                   | 583 kcal 20g 16.7g 2.3g             |
| アラカルト  | 400円                      |                                     | 親子丼<br><small>卵</small>                      | 鶏そぼろ丼<br><small>卵</small>           | あんかけチャーハン<br><small>卵</small>                | 豚キムチ丼                                     | ビビンバ丼<br><small>卵</small>           |
|        |                           |                                     | 718 kcal 30.9g 22.5g 5.9g                    | 712 kcal 35.7g 19.7g 5.1g           | 612 kcal 17.7g 15g 5.9g                      | 575 kcal 22.7g 13g 3.1g                   | 596 kcal 23.5g 23.5g 3.6g           |
| 種類     | 和麺<br>330円<br>中華麺<br>380円 |                                     | たぬきうどん<br><small>卵・小麦粉・そば</small>            | 塩ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>       | カレーうどん<br><small>小麦粉・そば</small>              | 味噌ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>            | 醤油ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>      |
|        |                           |                                     | 369 kcal 10.7g 4.3g 6.4g                     | 480 kcal 19.2g 10.9g 12.2g          | 492 kcal 14.6g 15.4g 4.0g                    | 580 kcal 21.9g 15.7g 3.8g                 | 470 kcal 21.0g 8.5g 6.7g            |
| サラダ    | 130円                      |                                     | マカロニサラダ<br><small>卵・小麦粉</small>              | わかめサラダ                              | ブロッコリーサラダ                                    | 春雨サラダ<br><small>卵</small>                 | スパゲッティサラダ<br><small>卵・小麦粉</small>   |
|        |                           |                                     | 213 kcal 5.2g 12.3g 1.5g                     | 74 kcal 0.9g 6.4g 1.3g              | 21 kcal 1.9g 0.2g 0.0g                       | 115 kcal 1.5g 3.7g 0.5g                   | 167 kcal 4.5g 7.2g 0.3g             |
| 販売品目   | 価格                        | 10月7日<br>月曜日                        | 10月8日<br>火曜日                                 | 10月9日<br>水曜日                        | 10月10日<br>木曜日                                | 10月11日<br>金曜日                             | 10月12日<br>土曜日                       |
| ランチ    | 430円                      | デミ玉ハンバーグ<br><small>卵・小麦粉・牛乳</small> | 鶏の唐揚げチリソース                                   | 麻婆豆腐                                |  | 鶏肉と野菜の南蛮黒酢<br>あん                          | チーズハンバーグ<br><small>卵・小麦粉・牛乳</small> |
|        |                           | 693 kcal 27.5g 18.8g 3.7g           | 791 kcal 33.1g 26g 3.7g                      | #N/A #N/A #N/A #N/A                 | #N/A #N/A #N/A #N/A                          | 751 kcal 27.4g 19.6g 4.9g                 | 790 kcal 26.1g 24.6g 6.1g           |
| アラカルト  | 400円                      | 麻婆豆腐丼<br><small>牛乳</small>          | タコライス<br><small>牛乳</small>                   | 豚キムチ炒飯<br><small>卵</small>          |  | サラダ豚丼<br><small>卵</small>                 | カツ丼<br><small>卵・小麦粉</small>         |
|        |                           | 710 kcal 31.9g 22.4g 4.2g           | 508 kcal 18g 10.6g 3.2g                      | 653 kcal 22.7g 18.2g 4.3g           | #N/A #N/A #N/A #N/A                          | 587 kcal 23.4g 14.5g 3.6g                 | 765 kcal 24.4g 24.2g 5.5g           |
| 種類     | 和麺<br>330円<br>中華麺<br>380円 |                                     | 塩ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>                | きつねうどん<br><small>小麦粉・そば</small>     | 醤油ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>               |   | 野菜タンメン<br><small>卵・小麦粉</small>      |
|        |                           |                                     | 480 kcal 19.2g 10.9g 12.2g                   | 409 kcal 12.7g 15.9g 8.0g           | 470 kcal 21.0g 8.5g 6.7g                     | #N/A #N/A #N/A #N/A                       | 556 kcal 21.4g 16.3g 13.3g          |
| サラダ    | 130円                      | もやし中華サラダ<br><small>卵</small>        | 春雨サラダ<br><small>卵</small>                    | トマトサラダ<br><small>牛乳</small>         |  | ハム&チーズサラダ<br><small>牛乳</small>            | マカロニサラダ<br><small>卵・小麦粉</small>     |
|        |                           | 104 kcal 4.9g 5.8g 1.9g             | 115 kcal 1.5g 3.7g 0.5g                      | 170 kcal 1.2g 15.2g 1.3g            | #N/A #N/A #N/A #N/A                          | 107 kcal 3.1g 12.6g 1.6g                  | 213 kcal 5.2g 12.3g 1.5g            |
| 販売品目   | 価格                        | 10月14日<br>月曜日                       | 10月15日<br>火曜日                                | 10月16日<br>水曜日                       | 10月17日<br>木曜日                                | 10月18日<br>金曜日                             | 10月19日<br>土曜日                       |
| ランチ    | 430円                      |                                     | チキン南蛮タルタル<br>ソース<br><small>卵・小麦粉</small>     | 煮込みハンバーグ<br><small>卵・小麦粉・牛乳</small> | とんかつ<br><small>卵・小麦粉</small>                 | さわらの唐揚げ中華風<br>野菜あん                        | 豚肉のコチュジャン炒め                         |
|        |                           |                                     | 976 kcal 30.5g 46.2g 3.8g                    | 812 kcal 23.6g 27.8g 5.5g           | 801 kcal 25.5g 33g 3.9g                      | 664 kcal 24.7g 22.2g 2.9g                 | 606 kcal 21.9g 15.5g 2.9g           |
| アラカルト  | 400円                      |                                     | ビビンバ丼<br><small>卵</small>                    |                                     |  |   | 親子丼<br><small>卵</small>             |
|        |                           |                                     | #N/A #N/A #N/A #N/A                          | 596 kcal 23.5g 23.5g 3.6g           | #N/A #N/A #N/A #N/A                          | #N/A #N/A #N/A #N/A                       | 718 kcal 30.9g 22.5g 5.9g           |
| 種類     | 和麺<br>330円<br>中華麺<br>380円 |                                     | 肉うどん<br><small>小麦粉・そば</small>                | 塩ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>       | たぬきうどん<br><small>卵・小麦粉・そば</small>            | 醤油ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>            | 味噌ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>      |
|        |                           |                                     | 428 kcal 17.5g 8.6g 6.3g                     | 480 kcal 19.2g 10.9g 12.2g          | 369 kcal 10.7g 4.3g 6.4g                     | 470 kcal 21.0g 8.5g 6.7g                  | 580 kcal 21.9g 15.7g 3.8g           |
| サラダ    | 130円                      |                                     | トマトサラダ<br><small>牛乳</small>                  | ブロッコリーサラダ                           | わかめサラダ                                       | ポテトサラダ<br><small>卵</small>                | ツナサラダ<br><small>卵</small>           |
|        |                           |                                     | 170 kcal 1.2g 15.2g 1.3g                     | 21 kcal 1.9g 0.2g 0.0g              | 74 kcal 0.9g 6.4g 1.3g                       | 358 kcal 6.7g 20.5g 0.6g                  | 228 kcal 7.3g 20.1g 1.1g            |
| 販売品目   | 価格                        | 10月21日<br>月曜日                       | 10月22日<br>火曜日                                | 10月23日<br>水曜日                       | 10月24日<br>木曜日                                | 10月25日<br>金曜日                             | 10月26日<br>土曜日                       |
| ランチ    | 430円                      | 豚キムチ                                | イタリアンハンバーグ<br><small>卵・小麦粉・牛乳</small>        | 油淋鶏                                 | タルタルがおいしい<br>白身魚のフライ<br><small>卵・小麦粉</small> | 鶏肉と野菜の南蛮黒酢<br>あん                          | 豚肉生姜焼き                              |
|        |                           | 597 kcal 25g 14g 3.1g               | 742 kcal 25.7g 20.7g 5.1g                    | 851 kcal 28g 32.9g 3.1g             | 712 kcal 26.7g 23.1g 2.3g                    | 751 kcal 27.4g 19.6g 4.9g                 | 599 kcal 27g 15.5g 2.6g             |
| アラカルト  | 400円                      | 鶏そぼろ丼<br><small>卵</small>           | タコライス<br><small>牛乳</small>                   | 麻婆豆腐丼<br><small>卵</small>           | 豚丼<br><small>卵・小麦粉</small>                   | ロコモコ丼<br><small>卵・小麦粉・牛乳</small>          | あんかけチャーハン<br><small>卵</small>       |
|        |                           | 712 kcal 35.7g 19.7g 5.1g           | 508 kcal 18g 10.6g 3.2g                      | 710 kcal 31.9g 22.4g 4.2g           | 580 kcal 27.7g 10.5g 4g                      | 687 kcal 25g 21.8g 4.1g                   | 612 kcal 17.7g 15g 5.9g             |
| 種類     | 和麺<br>330円<br>中華麺<br>380円 |                                     | 塩ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>                | たぬきうどん<br><small>卵・小麦粉・そば</small>   | 味噌ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>               | きつねうどん<br><small>小麦粉・そば</small>           | 醤油ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>      |
|        |                           |                                     | 480 kcal 19.2g 10.9g 12.2g                   | 369 kcal 10.7g 4.3g 6.4g            | 580 kcal 21.9g 15.7g 3.8g                    | 409 kcal 12.7g 15.9g 8.0g                 | 470 kcal 21.0g 8.5g 6.7g            |
| サラダ    | 130円                      | わかめサラダ<br><small>卵</small>          | もやし中華サラダ<br><small>卵</small>                 | スパゲッティサラダ<br><small>卵・小麦粉</small>   | ポテトサラダ<br><small>卵</small>                   | カリカリベーコンと<br>チーズのサラダ<br><small>牛乳</small> | 春雨サラダ<br><small>卵</small>           |
|        |                           | 74 kcal 0.9g 6.4g 1.3g              | 104 kcal 4.9g 5.8g 1.9g                      | 167 kcal 4.5g 7.2g 0.3g             | 358 kcal 6.7g 20.5g 0.6g                     | 107 kcal 3.1g 12.6g 1.6g                  | 115 kcal 1.5g 3.7g 0.5g             |
| 販売品目   | 価格                        | 10/28<br>月曜日                        | 10/29<br>火曜日                                 | 10/30<br>水曜日                        | 10/31<br>木曜日                                 |   |                                     |
| ランチ    | 430円                      | 麻婆豆腐                                | チキン南蛮タルタル<br>ソース<br><small>卵・小麦粉</small>     | 回鍋肉                                 | 煮込みハンバーグ<br><small>卵・小麦粉・牛乳</small>          |   |                                     |
|        |                           |                                     | 976 kcal 30.5g 46.2g 3.8g                    | 583 kcal 20g 16.7g 2.3g             | 812 kcal 23.6g 27.8g 5.5g                    | #N/A #N/A #N/A #N/A                       | #N/A #N/A #N/A #N/A                 |
| アラカルト  | 400円                      | サラダ豚丼<br><small>卵</small>           | 豚キムチ炒飯<br><small>卵</small>                   | 焼き鳥丼<br><small>卵</small>            | カツ丼<br><small>卵</small>                      |   |                                     |
|        |                           | 587 kcal 23.4g 14.5g 3.6g           | 653 kcal 22.7g 18.2g 4.3g                    | 754 kcal 30.5g 24.6g 5g             | 765 kcal 24.4g 24.2g 5.5g                    | #N/A #N/A #N/A #N/A                       | #N/A #N/A #N/A #N/A                 |
| 種類     | 和麺<br>330円<br>中華麺<br>380円 |                                     | 味噌ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>               | カレーうどん<br><small>小麦粉・そば</small>     | 醤油ラーメン<br><small>卵・小麦粉</small>               | きつねうどん<br><small>小麦粉・そば</small>           |                                     |
|        |                           |                                     | 580 kcal 21.9g 15.7g 3.8g                    | 492 kcal 14.6g 15.4g 4.0g           | 470 kcal 21.0g 8.5g 6.7g                     | 409 kcal 12.7g 15.9g 8.0g                 | #N/A #N/A #N/A #N/A                 |
| サラダ    | 130円                      | ハム&チーズサラダ<br><small>牛乳</small>      | ツナサラダ<br><small>卵</small>                    | マカロニサラダ<br><small>卵・小麦粉</small>     | 春雨サラダ<br><small>卵</small>                    |   |                                     |
|        |                           | 107 kcal 3.1g 12.6g 1.6g            | 228 kcal 7.3g 20.1g 1.1g                     | 213 kcal 5.2g 12.3g 1.5g            | 115 kcal 1.5g 3.7g 0.5g                      | #N/A #N/A #N/A #N/A                       | #N/A #N/A #N/A #N/A                 |
| 唐揚げランチ | 並盛<br>430円<br>得盛<br>530円  | 鶏の唐揚げ                               |  |                                     |  |   |                                     |
|        |                           | 857 kcal 23.1g 27.8g 3.1g           |  |                                     |  |   |                                     |
| カレーライス | 340円                      | ポークカレー<br><small>小麦、乳</small>       |  |                                     |  |   |                                     |
|        |                           | 637 kcal 17.6g 14.7g 1.7g           |  |                                     |  |   |                                     |

※ライス大盛りは+50円、麺類大盛りは+80円になります。

※当食堂では国産米を使用しております。

※食材の仕入れ状況により、内容が変更になる場合があります。



株式会社 レパスト