

2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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	2月1日 土曜日
ランチ	430円						豚肉生姜焼き
							599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g
アラカルト	400円						焼き鳥丼
							卵 754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g
種類	和麺 330円						塩ラーメン
	中華麺 380円						
サラダ	130円						春雨サラダ
							卵・小麦粉 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g
販売品目	価格	2月3日 月曜日	2月4日 火曜日	2月5日 水曜日	2月6日 木曜日	2月7日 金曜日	2月8日 土曜日
ランチ	430円	とんかつ	イタリアンハンバーグ	さわらの唐揚げ中華風 野菜あん	回鍋肉	鶏肉と野菜の南蛮黒酢 あん	チーズハンバーグ
		卵・小麦粉 801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	卵・小麦粉・牛乳 742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	664 kcal 24.7 g 22.2 g 2.9 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g	卵・小麦粉・牛乳 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g
アラカルト	400円	サラダ豚丼	カツ丼	鶏そぼろ丼	麻婆豆腐丼	豚丼	ネギ塩豚丼
		卵 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	卵・小麦粉 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g
種類	和麺 330円	醤油ラーメン	かき揚げうどん	塩ラーメン	竹輪天うどん	野菜タンメン	味噌ラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	卵・小麦粉・そば 416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	卵・小麦粉 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	卵・小麦粉・そば 401 kcal 14.8 g 16.8 g 7.4 g	卵・小麦粉 556 kcal 21.4 g 16.3 g 13.3 g	
サラダ	130円	わかめサラダ	ブロッコリーサラダ	もやし中華サラダ	ごぼうサラダ	ハム&チーズサラダ	マカロニサラダ
		74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	卵 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	188 kcal 3.1 g 12.0 g 0.8 g	牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	卵・小麦粉 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g
販売品目	価格	2月10日 月曜日	2月11日 火曜日	2月12日 水曜日	2月13日 木曜日	2月14日 金曜日	2月15日 土曜日
ランチ	430円	タルタルがおいしい 白身魚のフライ		煮込みハンバーグ	麻婆豆腐	油淋鶏	豚肉のコチュジャン炒め
		卵・小麦粉 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g		卵・小麦粉・牛乳 812 kcal 23.5 g 27.6 g 5.5 g			851 kcal 28 g 30.9 g 3.1 g
アラカルト	400円	豚キムチ炒飯		ロコモコ丼	ビビンバ丼	豚キムチ丼	親子丼
		653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g		卵・小麦粉・牛乳 857 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g	卵 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	575 kcal 22.7 g 13 g 3.1 g	卵 718 kcal 30.9 g 22.5 g 5.9 g
種類	和麺 330円	塩ラーメン		もやしラーメン	たぬきうどん	醤油ラーメン	味噌ラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g		卵・小麦粉 454 kcal 18.7 g 8.5 g 6.5 g	卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	
サラダ	130円	春雨サラダ		スパゲッティサラダ	わかめサラダ	ポテトサラダ	ツナサラダ
		卵 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g		卵 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	卵 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g
販売品目	価格	2月17日 月曜日	2月18日 火曜日	2月19日 水曜日	2月20日 木曜日	2月21日 金曜日	2月22日 土曜日
ランチ	430円	豚キムチ	イタリアンハンバーグ	回鍋肉	チキン南蛮タルタル ソース	鶏肉と野菜の南蛮黒酢 あん	豚肉生姜焼き
		597 kcal 25 g 14 g 3.1 g	卵・小麦粉・牛乳 742 kcal 25.7 g 20.7 g 5.1 g	583 kcal 20 g 16.7 g 2.3 g	卵・小麦粉 976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	751 kcal 27.4 g 19.6 g 4.9 g	599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g
アラカルト	400円	鶏そぼろ丼	カツ丼	麻婆豆腐丼	豚丼	豚キムチ炒飯	あんかけチャーハン
		卵 712 kcal 35.7 g 19.7 g 5.1 g	卵・小麦粉 765 kcal 24.4 g 24.2 g 5.5 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	580 kcal 27.7 g 10.5 g 4 g	卵 653 kcal 22.7 g 18.2 g 4.3 g	卵 612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g
種類	和麺 330円	塩ラーメン	たぬきうどん	味噌ラーメン	きつねうどん	醤油ラーメン	塩ラーメン
	中華麺 380円	卵・小麦粉 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	卵・小麦粉・そば 369 kcal 10.7 g 4.3 g 6.4 g	卵・小麦粉 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g	小麦粉・そば 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	
サラダ	130円	スパゲッティサラダ	春雨サラダ	カリカリベーコンとチーズの サラダ	ポテトサラダ	ハム&チーズサラダ	もやし中華サラダ
		卵・小麦粉 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g	卵 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	卵・小麦粉 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	卵 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	牛乳 107 kcal 3.1 g 12.6 g 1.6 g	卵 104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g
販売品目	価格	2月24日 月曜日	2月25日 火曜日	2月26日 水曜日	2月27日 木曜日	2月28日 金曜日	
ランチ	430円		タルタルがおいしい 白身魚のフライ	油淋鶏	とんかつ	やみつき！ヤンニョムチキン (韓国風甘辛チキン)	
			卵・小麦粉 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	851 kcal 28 g 32.9 g 3.1 g	卵・小麦粉 801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	785 kcal 32.5 g 24.2 g 3.9 g	
アラカルト	400円		ネギ塩豚丼	焼き鳥丼	サラダ豚丼	あんかけチャーハン	
			561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g	卵 754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	卵 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	卵 612 kcal 17.7 g 15 g 5.9 g	
種類	和麺 330円		カレーうどん	醤油ラーメン	肉うどん	塩ラーメン	
	中華麺 380円		小麦粉・そば 492 kcal 14.6 g 15.4 g 4.0 g	卵・小麦粉 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	小麦粉・そば 428 kcal 17.5 g 8.6 g 6.3 g	卵・小麦粉 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	
サラダ	130円		ツナサラダ	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	春雨サラダ	
			卵 228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	卵・小麦粉 213 kcal 5.2 g 12.3 g 1.5 g	卵 21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	卵 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	
唐揚げランチ	並盛 430円 得盛 530円	鶏の唐揚げ					
		857 kcal 23.1 g 27.6 g 3.1 g					
カレーライス	340円	ポークカレー					
		小麦、乳 637 kcal 17.6 g 14.7 g 1.7 g					

※ライス大盛りは+50円、種類大盛りは+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