

今週の予定献立表

9月30日 ~ 10月6日

※ラストオーダーは
閉店の30分前となります

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
朝食	定食	450円	さわら西京焼	プレーンオムレツ	ハムエッグ	鮭の塩焼	ベーコンスクランブルエッグ	プレーンオムレツ	休日
			278kcal 塩分1.6g	301kcal 塩分2.0g	278kcal 塩分1.4g	276kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.2g	301kcal 塩分2.0g	
	ご飯・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー								
	ライト	300円	ご飯（又はパン）・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー						
夕食	定食	720円	豚しゃぶサラダ風	鯖ピリ辛煮	和風ハンバーグ	鯖ゆうあん焼	蒸し鶏ねぎソース	休日	鮭きのこホイル焼
			335kcal 塩分1.5g	325kcal 塩分2.4g	444kcal 塩分2.4g	286kcal 塩分1.7g	305kcal 塩分1.5g	298kcal 塩分2.2g	
	小鉢	100円	小鉢2品						
	丼	450円	チキンカレー	焼肉丼	親子丼	ハヤシライス	カレーライス	休日	牛丼
			688kcal 塩分2.9g	702kcal 塩分2.2g	642kcal 塩分1.9g	698kcal 塩分2.4g	685kcal 塩分2.6g	648kcal 塩分2.9g	



当食堂の白米は、
国産米を使用しております。

※定食の栄養価表示に小鉢やご飯の栄養価は含まれておりません。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



repast
株式会社 レパスト

今週の予定献立表

10月7日 ~ 10月13日

※ラストオーダーは
閉店の30分前となります

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
朝食	定食	450円	ハムエッグ	さわら西京焼	プレーンオムレツ	ベーコンスクランブルエッグ	鮭の塩焼	ハムエッグ	休日
			278kcal 塩分1.4g	278kcal 塩分1.6g	301kcal 塩分2.0g	285kcal 塩分2.2g	276kcal 塩分2.1g	278kcal 塩分1.4g	
	ご飯・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー								
	ライト	300円	ご飯（又はパン）・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー						
夕食	定食	720円	鯖ゆうあん焼	蒸し鶏ねぎソース	鯖ピリ辛煮	牛すき焼き風煮	鮭きのこホイル焼	休日	和風ハンバーグ
			286kcal 塩分1.7g	305kcal 塩分1.5g	325kcal 塩分2.4g	415kcal 塩分2.3g	298kcal 塩分2.2g	444kcal 塩分2.4g	
	小鉢	100円	小鉢2品						
	丼	450円	和風カレー丼	ハヤシライス	牛丼	親子丼	ポークカレー	休日	焼肉丼
688kcal 塩分2.9g			698kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分2.9g	642kcal 塩分1.9g	685kcal 塩分2.6g	702kcal 塩分2.2g		



当食堂の白米は、
国産米を使用しております。

※定食の栄養価表示に小鉢やご飯の栄養価は含まれておりません。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



repast
株式会社 レパスト

今週の予定献立表

10月14日 ~ 10月20日

※ラストオーダーは
閉店の30分前となります

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
朝食	定食	450円	さわら西京焼	プレーンオムレツ	ハムエッグ	鮭の塩焼	ベーコン スクランブルエッグ	プレーンオムレツ	休日
			278kcal 塩分1.6g	301kcal 塩分2.0g	278kcal 塩分1.4g	276kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.2g	301kcal 塩分2.0g	
	ご飯・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー								
	ライト	300円	ご飯（又はパン）・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー						
夕食	定食	720円	豚ロース ポークソテー	鮭西京焼	鶏肉と野菜 甘酢炒め	鯖香味焼	豚生姜焼き	休日	赤魚粕漬焼
			366kcal 塩分2.0g	279kcal 塩分2.0g	395kcal 塩分2.3g	286kcal 塩分1.7g	366kcal 塩分2.1g	346kcal 塩分1.9g	
	小鉢	100円	小鉢2品						
	丼	450円	チキンカレー	牛丼	ロコモコ丼	焼肉丼	ポークカレー	休日	鶏照焼丼
			688kcal 塩分2.9g	648kcal 塩分2.9g	648kcal 塩分1.9g	702kcal 塩分2.2g	685kcal 塩分2.6g		408kcal 塩分2.9g



当食堂の白米は、
国産米を使用し
ております。

※定食の栄養価表示に小鉢やご飯の栄養価は含まれておりません。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



repast
株式会社 レパスト

今週の予定献立表

10月21日 ~ 10月27日

※ラストオーダーは
閉店の30分前となります

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
朝食	定食	450円	ベーコン スクランブルエッグ	さわら西京焼	ハムエッグ	プレーンオムレツ	鮭の塩焼	ベーコン スクランブルエッグ	休日
			285kcal 塩分2.2g	278kcal 塩分1.6g	278kcal 塩分1.4g	301kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.2g	
	ご飯・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒーは自由にお選びください								
	ライト	300円	ご飯（又はパン）・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー						
夕食	定食	720円	秋刀魚 & 栗御飯	酢豚	ぶりの照り焼き	麻婆豆腐	鯖野菜あんかけ	休日	豚ロース味噌焼き
			579kcal 塩分4.0g	398kcal 塩分2.1g	315kcal 塩分1.9g	401kcal 塩分2.1g	286kcal 塩分1.7g	346kcal 塩分2.1g	
	小鉢	100円	小鉢2品						
	丼	450円		親子丼	牛丼	豚葱丼	ポークカレー	休日	ハヤシライス
			642kcal 塩分1.9g	648kcal 塩分2.9g	638kcal 塩分2.9g	685kcal 塩分2.6g	698kcal 塩分2.4g		



当食堂の白米は、
国産米を使用し
ております。

※定食の栄養価表示に小鉢やご飯の栄養価は含まれておりません。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



repast
株式会社 レパスト

今週の予定献立表

10月28日 ~ 11月3日

※ラストオーダーは
閉店の30分前となります

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
朝食	定食	450円	ハムエッグ	鮭の塩焼	プレーンオムレツ	ベーコンスクランブルエッグ	さわら西京焼	ハムエッグ	休日
			278kcal 塩分1.4g	276kcal 塩分2.1g	301kcal 塩分2.0g	285kcal 塩分2.2g	278kcal 塩分1.6g	278kcal 塩分1.4g	
	ご飯・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー								
	ライト	300円	ご飯（又はパン）・サラダバー・漬物・納豆・のり・コーヒー						
夕食	定食	720円	豚しゃぶサラダ風	鯖の味噌煮	特製ハンバーグ	鮭ちゃんちゃん焼	チキンソテーデミグラスソース添え	休日	鮭△ニエルタルタルソース
			335kcal 塩分1.5g	325kcal 塩分2.4g	444kcal 塩分2.4g	299kcal 塩分2.2g	444kcal 塩分2.4g	298kcal 塩分2.4g	
	小鉢	100円	小鉢2品						
	丼	450円	チキンカレー	焼肉丼	鶏照焼丼	牛丼	ポークカレー	休日	口コモコ丼
			688kcal 塩分2.9g	702kcal 塩分2.2g	408kcal 塩分2.9g	648kcal 塩分2.9g	685kcal 塩分2.6g	648kcal 塩分1.9g	



当食堂の白米は、
国産米を使用しております。

※定食の栄養価表示に小鉢やご飯の栄養価は含まれておりません。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

【定食のご飯・みそ汁はご自由にお取りください】

目安	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
ご飯1杯 200g	336kcal	5.0g	0.6g	0.0g
みそ汁1杯	28kcal	1.8g	0.7g	1.5g



repast
株式会社 レパスト