

# 今週の予定献立表

12月2日 ~ 12月8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
			12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
朝食	定食	450円	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	プレーンオムレツ	鮭の塩焼	休日
			301kcal 塩分2.0g	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	
	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	鯖野菜あんかけ	蒸し鶏ねぎソース	鮭きのこホイル焼	肉豆腐	鯖の味噌煮	休日	煮込みハンバーグ
			286kcal 塩分1.7g	305kcal 塩分1.5g	298kcal 塩分2.2g	401kcal 塩分2.1g	325kcal 塩分2.4g	444kcal 塩分2.4g	
	小鉢	100円	小鉢2品						
	丼	450円	和風カレー丼	ロコモコ丼	牛丼	親子丼	ポークカレー	休日	焼肉丼
			688kcal 塩分2.9g	648kcal 塩分1.9g	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

12月9日 ~ 12月15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
			12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
朝食	定食	450円	ベーコン スクランブルエッグ	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	休日
			285kcal 塩分2.2g	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	
	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	赤魚粕漬焼	豚生姜焼き	休日	鯖香味焼
			366kcal 塩分2.0g	279kcal 塩分2.0g	395kcal 塩分2.3g	346kcal 塩分1.9g	366kcal 塩分2.1g	286kcal 塩分1.7g	
	小鉢	100円	小鉢2品						
	丼	450円	チキンカレー	中華丼	ココモコ丼	焼肉丼	ポークカレー	休日	牛丼
			688kcal 塩分2.9g	698kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分1.9g	702kcal 塩分2.2g	685kcal 塩分2.6g		648kcal 塩分2.9g

人気No.3



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

12月16日 ~ 12月22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	
			12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	
朝食	定食	450円	ハムエッグ	プレーンオムレツ	さわら西京焼	ハムエッグ	プレーンオムレツ	鮭の塩焼	休日	
			278kcal 塩分1.4g	301kcal 塩分2.0g	278kcal 塩分1.6g	278kcal 塩分1.4g	301kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g		
	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							人気No.2
夕食	定食	720円	ぶりの照り焼き	酢豚	鮭ちゃんちゃん焼	麻婆豆腐	鯖ピリ辛煮	休日	牛すき焼き風	
			315kcal 塩分1.9g	398kcal 塩分2.1g	299kcal 塩分2.2g	401kcal 塩分2.1g	325kcal 塩分2.4g	415kcal 塩分2.3g		
	小鉢	100円	小鉢2品							
	丼	450円	和風カレー丼	鶏照焼丼	牛丼	ココモコ丼	ポークカレー	休日	親子丼	
			688kcal 塩分2.9g	408kcal 塩分2.9g	648kcal 塩分2.9g	648kcal 塩分1.9g	685kcal 塩分2.6g	642kcal 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

# 今週の予定献立表

12月23日 ~ 12月29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
			12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
朝食	定食	450円	ベーコン スクランブルエッグ	プレーンオムレツ	鮭の塩焼	ハムエッグ	さわら西京焼	ベーコン スクランブルエッグ	休日
			285kcal 塩分2.2g	301kcal 塩分2.0g	276kcal 塩分2.1g	278kcal 塩分1.4g	278kcal 塩分1.6g	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	豚ロース味噌焼き	★イベント★ ステーキフェア ライス・スープ・サラ ダ	鱈ゆうあん焼	和風 ハンバーグ	鮭ムニエル タルタルソース	休日	休日
			346kcal 塩分2.1g	464kcal 塩分3.4g	286kcal 塩分1.7g	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	親子丼	ポークカレー	休日	休日
688kcal 塩分2.9g				702kcal 塩分2.2g	642kcal 塩分1.9g	685kcal 塩分2.6g			



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