

10月間献立表

栄養価表示：エネルギー/タンパク質/脂質/塩分

販売品目	種類	価格	9月30日 月曜日	10月1日 火曜日	10月2日 水曜日	10月3日 木曜日	10月4日 金曜日	10月5日 土曜日	
ランチ	430円	鶏肉のクリームソース	カツの卵とし煮	鶏肉のピカタトマトソース	デミ玉ハンバーグ	マヨ照りチキン	豚肉と野菜の韓国風炒め(ヤンニョム炒め)		
		乳・小麦 789 kcal 31.5 g 25.8 g 3.4 g	乳・小麦・卵 712 kcal 23.8 g 23.8 g 3.3 g	小麦・卵 700 kcal 29.9 g 24.9 g 2.8 g	乳・小麦・卵 693 kcal 27.5 g 18.8 g 3.7 g	小麦・卵 815 kcal 31.5 g 34.3 g 3.5 g	641 kcal 22.2 g 17.2 g 2.7 g		
アラカルト	400円	ピビンバ丼	ベーコンとほうれん草のトマトソースパスタ	ネギ塩豚丼	麻婆豆腐丼	ドライカレー	ピリ辛そぼろ丼		
		卵・小麦 596 kcal 23.5 g 23.5 g 3.6 g	小麦 710 kcal 19.3 g 27 g 5.9 g	561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g	710 kcal 31.9 g 22.4 g 4.2 g	小麦・卵 711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g	645 kcal 32.1 g 20.1 g 5 g		
種類	和種 310円 中華種 360円	豚骨ラーメン	カレーうどん・そば	醤油ラーメン	たぬきうどん・そば	塩ラーメン	ワンタン麺		
		卵・小麦 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	卵・小麦・そば 500 kcal 21.7 g 11.3 g 5.1 g	卵・小麦 470 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	卵・小麦・そば 480 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	卵・小麦 480 kcal 21.0 g 8.5 g 6.7 g	卵・小麦 687 kcal 28.7 g 17.0 g 7.3 g		
サラダ	130円	海藻サラダ	トマトと豆腐のサラダ	切干大根サラダ	シーザーサラダ	イタリアンサラダ	大根サラダ		
		74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	140 kcal 8.0 g 8.5 g 0.8 g	166 kcal 6.8 g 8.2 g 1.3 g	234 kcal 4.4 g 17.3 g 1.6 g	181 kcal 4.6 g 15.2 g 0.6 g	114 kcal 1.3 g 11.7 g 0.3 g		
販売品目	種類	価格	10月7日 月曜日	10月8日 火曜日	10月9日 水曜日	10月10日 木曜日	10月11日 金曜日	10月12日 土曜日	
ランチ	430円	鶏肉のピカタトマトソース	ポーク照り焼き	しっとり鶏ムネ肉のやわらかレモン揚げ	二松学舎創立記念日	鶏の唐揚げチリソース	豚肉のカラフル甘味噌炒め		
		卵・小麦 700 kcal 29.9 g 24.9 g 2.8 g	小麦 570 kcal 20.8 g 15.7 g 2.0 g	小麦・卵 815 kcal 36.3 g 28.4 g 2.8 g		小麦・卵 791 kcal 33.1 g 26 g 3.7 g	672 kcal 23.3 g 23.6 g 2.9 g		
アラカルト	400円	チキン竜田マーボーあんかけ丼	トルコライス(カレー炒飯)	ロコモコ丼		サラダ豚丼	ジャンバラヤ風炒めご飯		
		小麦 731 kcal 28.5 g 26 g 3.6 g	小麦・卵 874 kcal 21.2 g 32.3 g 4.1 g	小麦・卵 687 kcal 25 g 21.8 g 4.1 g		小麦 587 kcal 23.4 g 14.5 g 3.6 g	卵・小麦 754 kcal 21 g 24.9 g 3.6 g		
種類	和種 310円 中華種 360円	担々麺	きつねうどん・そば	煮干しラーメン		チャーシュー麺	味噌ラーメン		
		小麦 900 kcal 27.9 g 48.6 g 2.9 g	小麦・卵 409 kcal 12.7 g 15.9 g 8.0 g	小麦・卵 573 kcal 23.1 g 18.3 g 5.7 g		小麦・卵 493 kcal 23.3 g 12.6 g 6.5 g	小麦・卵 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g		
サラダ	130円	コールスローサラダ	ごぼうサラダ	卵サラダ		ビーンズサラダ	スパゲティサラダ		
		乳・卵 173 kcal 16.6 g 15.2 g 0.4 g	卵 188 kcal 3.0 g 12.0 g 0.8 g	卵 195 kcal 3.3 g 2.4 g 0.5 g		125 kcal 20.8 g 19.0 g 0.6 g	卵・小麦 167 kcal 4.5 g 7.2 g 0.3 g		
販売品目	種類	価格	10月14日 月曜日	10月15日 火曜日		10月16日 水曜日	10月17日 木曜日	10月18日 金曜日	10月19日 土曜日
ランチ	430円	体育の日	バーベキューチキン	豚肉のオイスターソース炒め		タンドリーチキン	タルタルがおいしい白身魚のフライ	豚肉生姜焼き	
			小麦 700 kcal 37.2 g 20.7 g 3.5 g	小麦 571 kcal 20.6 g 14.1 g 3.1 g	乳・小麦 799 kcal 32.2 g 27.7 g 3.9 g	乳・卵・小麦 712 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	小麦 599 kcal 27 g 15.5 g 2.6 g		
アラカルト	400円		味噌カツ丼	タコライス(MIX)スロー	ベーコンとほうれん草のトマトソースパスタ	ネギ塩豚丼	ドライカレー		
			小麦・卵 693 kcal 17.2 g 19.7 g 4.3 g	乳 533 kcal 20 g 12.2 g 3.3 g	小麦 710 kcal 19.3 g 27 g 5.9 g	小麦・卵 561 kcal 24.2 g 14 g 3.3 g	小麦・卵 711 kcal 22.8 g 18.3 g 5.1 g		
種類	和種 310円 中華種 360円		若布うどん・そば	野菜たっぷり味噌タンメン	かき揚げうどん・そば	ネギ醤油ラーメン	塩ラーメン		
			小麦・卵 338 kcal 10.1 g 102.0 g 5.7 g	小麦 556 kcal 21.4 g 16.8 g 13.1 g	小麦・卵 416 kcal 12.8 g 7.5 g 5.8 g	小麦・卵 481 kcal 19.7 g 9.5 g 5.9 g	小麦・卵 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g		
サラダ	130円		コーンサラダ	春雨サラダ	ポテトサラダ	ツナサラダ	イタリアンサラダ		
			119 kcal 1.6 g 14.2 g 0.5 g	115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	卵 358 kcal 6.7 g 20.5 g 0.6 g	228 kcal 7.3 g 20.1 g 1.1 g	乳・卵 181 kcal 4.6 g 15.2 g 0.6 g		
販売品目	種類		価格	10月21日 月曜日	10月22日 火曜日	10月23日 水曜日	10月24日 木曜日	10月25日 金曜日	10月26日 土曜日
ランチ	430円		即位礼正殿の儀	鶏肉のグリルシャリアピンソース	揚げ鶏の甘酢炒め(酢鶏)	豚肉のコチュジャン炒め	鶏肉のマスタード焼きはちみつレモンソース	チーズハンバーグ	
		小麦 662 kcal 28.3 g 22.5 g 3.2 g		小麦 793 kcal 28.6 g 30 g 3.0 g	小麦 606 kcal 21.9 g 15.5 g 2.9 g	小麦 656 kcal 32 g 17.7 g 2.7 g	小麦・卵・乳 790 kcal 26.1 g 24.6 g 6.1 g		
アラカルト	400円	イカチリ玉子丼		トルコライス(カレー炒飯)	長崎ちゃんぽん	鶏天丼	中華丼		
		小麦 667 kcal 25.4 g 18.9 g 5.1 g		卵 874 kcal 21.2 g 32.3 g 4.1 g	小麦・卵 528 kcal 17.3 g 26.4 g 2.7 g	小麦・卵 800 kcal 40.4 g 19.4 g 3.3 g	卵 542 kcal 16.7 g 12.2 g 4.2 g		
種類	和種 310円 中華種 360円	味噌バターコーンラーメン		鶏塩ラーメン	竹輪うどん・そば	ネギ醤油ラーメン	辛みそラーメン		
		小麦・卵・乳 568 kcal 20.8 g 16.6 g 5.4 g		小麦 715 kcal 27.4 g 12.8 g 9.7 g	小麦・卵 451 kcal 14.2 g 15.3 g 7.4 g	小麦・卵 481 kcal 18.7 g 9.5 g 5.9 g	小麦・卵 580 kcal 21.9 g 15.7 g 3.8 g		
サラダ	130円	きのこサラダ		チキンサラダ	春雨サラダ	もやし中華サラダ	チョップドサラダ		
		51 kcal 2.0 g 3.1 g 0.1 g		295 kcal 26.4 g 3.4 g 0.5 g	小麦 115 kcal 1.5 g 3.7 g 0.5 g	小麦 104 kcal 4.9 g 5.8 g 1.9 g	卵 206 kcal 11.9 g 14.6 g 0.7 g		
販売品目	種類	価格		10月28日 月曜日	10月29日 火曜日	10月30日 水曜日	10月31日 木曜日		
ランチ	430円	とんかつ		チキン南蛮タルタルソース	豚肉と茄子と蓮根のピリッと炒め	鶏肉のトマト煮			
		小麦・卵 801 kcal 25.5 g 33 g 3.9 g	小麦・卵 976 kcal 30.5 g 46.2 g 3.8 g	小麦 653 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g	小麦 649 kcal 32.9 g 17.3 g 3.0 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g		
アラカルト	400円	焼き鳥丼	ミートソーススパゲティ	鶏の唐揚げ玉子あんかけ丼	中華丼				
		754 kcal 30.5 g 24.6 g 5 g	小麦 608 kcal 24.8 g 14.9 g 3.4 g	小麦・卵 849 kcal 29.5 g 36 g 4.7 g	卵 542 kcal 16.7 g 12.2 g 4.2 g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g	#N/A kcal #N/A g #N/A g #N/A g		
種類	和種 310円 中華種 360円	広東麺	とろろうどん・そば	塩コーンラーメン	とり天うどん・そば				
		卵・小麦 660 kcal 25.1 g 23.4 g 8.4 g	小麦 391 kcal 12.4 g 10 g 6.2 g	小麦・卵 480 kcal 19.2 g 10.9 g 12.2 g	小麦・卵 435 kcal 19.0 g 7.7 g 6.5 g	kcal g g g	kcal g g g		
サラダ	130円	玉ねぎとツナのサラダ	コーンサラダ	ブロッコリーサラダ	海藻サラダ				
		181 kcal 7.2 g 15.0 g 0.7 g	119 kcal 1.6 g 14.2 g 0.5 g	21 kcal 1.9 g 0.2 g 0.0 g	74 kcal 0.9 g 6.4 g 1.3 g	kcal g g g	kcal g g g		
<b>定番メニュー</b>									
唐揚げランチ	並 410円 得 510円	鶏の唐揚げ							
		卵、小麦 857 kcal 23.1 g 27.6 g 3.1 g							
カレーライス	340円	レパストオリジナルカレー							
		小麦、乳 637 kcal 17.6 g 14.7 g 1.7 g							

※ライス大盛は+60円、種類大盛は+110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。

