

今週の予定献立表

7月7日 ~ 7月13日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
朝食	定食	350円	ご飯 ハムエッグ	ロールキャベツ	鮭の塩焼き	がんも煮付け ゆで玉子	アジの開き	筑前煮	休日
			285kcal 塩分2.1g	332kcal 塩分2.5g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	301kcal 塩分2.2g	288kcal 塩分2.4g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	700円	牛すき焼き風	ドイツ風 チキンの煮込み	豚しゃぶサラダ 風	チキンソテー 夏野菜添え	豚の生姜焼き	休日	鶏の味噌焼き
			426kcal 塩分2.3g	420kcal 塩分2.3g	335kcal 塩分2.3g	399kcal 塩分2.4g	396kcal 塩分2.4g		300kcal 塩分2.0g
	B定食	600円	チキンカレー	スタ丼	肉焼売	ガパオライス	棒棒鶏		ハヤシライス
			708kcal 塩分2.8g	682kcal 塩分2.6g	408kcal 塩分2.2g	695kcal 塩分3.0g	365kcal 塩分1.9g		682kcal 塩分2.6g
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【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



今週の予定献立表

7月14日 ~ 7月20日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
朝食	定食	350円	ベーコン スクランブル エッグ <small>ご飯</small>	鯖の塩焼き	厚揚げと板わさ	キャベツと卵 ソーセージ炒め	鶏の照焼き	肉豆腐	休日
			285kcal 塩分2.2g	285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	295kcal 塩分2.1g	300kcal 塩分2.0g	325kcal 塩分2.3g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	700円	牛焼肉	鶏肉の ねぎ塩焼き	鯖の 明太マヨ焼き	韓国風甘辛炒め (プルコギ)	NEW 鮭の彩り野菜 マリネ	休日	鯖の西京焼き
			445kcal 塩分2.7g	402kcal 塩分2.4g	416kcal 塩分2.4g	338kcal 塩分2.4g	316kcal 塩分2.3g		338kcal 塩分2.5g
	B定食	600円	シーフード カレー	豚玉丼 (温玉)	ドライカレー	鶏てりマヨ丼	和風ハンバーグ		牛丼
			416kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分2.6g	695kcal 塩分3.0g	702kcal 塩分2.6g	434kcal 塩分2.4g	648kcal 塩分2.4g	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択						

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【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



今週の予定献立表

7月21日 ~ 7月27日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土	
			7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	
朝食	定食	350円	ゆで卵 ソーセージ <small>ご飯</small>	鯖の味噌煮	鶏の味噌焼き	さつま揚げ 大根の煮付け	鯖の照焼き	ハムエッグ	休日	
			301kcal 塩分2.0g	322kcal 塩分2.6g	300kcal 塩分2.0g	288kcal 塩分2.4g	326kcal 塩分2.1g	285kcal 塩分2.1g		
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ										
夕食	A定食	700円	豚肉の ガーリックソー ス	NEW 白身魚のピカタ	麻婆豆腐	鶏の トマトソース	豚バラ肉の 長芋とろろ丼	休日	チーズハンバー グ	
			435kcal 塩分2.6g	416kcal 塩分2.4g	341kcal 塩分3.1g	399kcal 塩分2.4g	432kcal 塩分2.7g		435kcal 塩分2.6g	
	B定食	600円	ポークカレー	きのこ ハンバーグ	ねぎ塩豚丼	他人丼	ビビンバ		親子丼	
	小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							642kcal 塩分2.1g

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【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

7月28日 ~ 8月3日

区分	品目	価格	日	月	火	水	木	金	土
			7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
朝食	定食	350円	オムレツ ウインナー	アジの開き	ベーコン野菜炒め	がんと煮付け ゆで玉子	鮭の塩焼き	筑前煮	休日
			301kcal 塩分2.0g	301kcal 塩分2.2g	285kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	276kcal 塩分2.1g	288kcal 塩分2.4g	
ご飯・みそ汁・漬物・納豆・味海苔・ふりかけ									
夕食	A定食	700円	豚しゃぶサラダ 風	NEW 豚ロース カレーソース	ぶりの照焼き	タンドリーチキン	牛すき焼き風	休日	鶏の香草焼き
			335kcal 塩分2.3g	435kcal 塩分2.6g	380kcal 塩分2.3g	399kcal 塩分2.4g	426kcal 塩分2.3g		385kcal 塩分2.4g
	B定食	600円	ビーフカレー	棒棒鶏	焼肉丼	ロコモコ丼	肉焼売		ハヤシライス
708kcal 塩分2.8g			365kcal 塩分1.9g	648kcal 塩分2.6g	408kcal 塩分2.2g	408kcal 塩分2.2g	682kcal 塩分2.6g		
小鉢	80円	A定食、B定食は小鉢1品付 ※小鉢は2種から1種を選択							

※定食の栄養価表示は主菜のみの栄養価となっております。丼物にはご飯の栄養価が含まれております。

※品切れの際には代替品にて対応させていただく場合がございます。

【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