

御満足頂ける食事を **心** を込めて... /

ご飯は毎日ガス炊飯！
 こだわっています！

ごはん：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
10/2 (月)	・ハンバーグ ・おさつコロッケ ・お魚豆腐寄せ ・ひじき煮 ・その他		エネルギー：410kcal たんぱく質：17.4g 脂質：19.8g 炭水化物：37.1g 食塩相当量：3.5g
10/3 (火)	・チキン南蛮 ・ポテトフライ ・お好み焼き ・春雨中華炒め ・その他		エネルギー：482kcal たんぱく質：15.5g 脂質：29.4g 炭水化物：35.6g 食塩相当量：3.5g
10/4 (水)	・肉豆腐 ・白身天ぷら ・しそ入り蒲鉾 ・マカロニサラダ ・その他		エネルギー：410kcal たんぱく質：21.0g 脂質：19.6g 炭水化物：26.8g 食塩相当量：3.1g
10/5 (木)	・ロース豚カツ ・軟骨入りつくね ・たらこスパ ・切干大根煮 ・その他		エネルギー：368kcal たんぱく質：12.0g 脂質：17.1g 炭水化物：41.8g 食塩相当量：4.6g
10/6 (金)	・中華特大焼売 ・卵の花フライ ・照焼チキン ・大根蟹がけ ・その他		エネルギー：375kcal たんぱく質：16.5g 脂質：16.1g 炭水化物：34.7g 食塩相当量：4.0g

仕入れの都合により一部変更場合があります

御満足頂ける食事を **心** を込めて... /

ご飯は毎日ガス炊飯！
 こだわっています！

ごはん：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
10/9 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
10/10 (火)	・鶏つくねの和風がけ ・牡蠣クリームフライ ・酢の物 ・キャベツ天 ・その他		エネルギー：332kcal たんぱく質：10.0g 脂質：15.5g 炭水化物：35.5g 食塩相当量：2.5g
10/11 (水)	・牛すじコロッケ ・焼きそば ・鯛の塩焼き ・笹がきと牛肉の金平 ・その他		エネルギー：431kcal たんぱく質：16.8g 脂質：19.7g 炭水化物：44.3g 食塩相当量：3.5g
10/12 (木)	・他人井風煮 ・南瓜焼売 ・いかキャベツカツ ・サラダスパ ・その他		エネルギー：468kcal たんぱく質：20.7g 脂質：18.2g 炭水化物：33.3g 食塩相当量：2.8g
10/13 (金)	・海老フライ ・鶏もも竜田揚げ ・高野と竹輪煮 ・オムレツ ・その他		エネルギー：489kcal たんぱく質：18.6g 脂質：28.1g 炭水化物：37.4g 食塩相当量：4.0g

仕入れの都合により一部変更場合があります

大学推薦入試での合格を目指すなら【褒めて伸ばす個別指導、京進の個別指導スクール・ワン！】
 詳しくは「スクール・ワン」で検索♪

株式会社 京進

大阪府内38教室



協賛広告

