

御満足頂ける食事を **心** を込めて... /

**ご飯は毎日ガス窯炊飯！  
 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)
11/20 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横須賀海軍カレーコロッセ</li> <li>・海苔葱オムレツ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・高野煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：457kcal たんぱく質：14.7g 脂質：22.3g 炭水化物：37.4g 食塩相当量：2.7g
<p><b>カレーコロッセ                      美味しい！</b></p>			
11/21 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉豆腐</li> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>・チャプチェ</li> <li>・いかフライ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：507kcal たんぱく質：16.0g 脂質：22.7g 炭水化物：34.4g 食塩相当量：2.2g
<p><b>原価                      かけてます！</b></p>			
11/22 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・西京味噌漬け鶏笹身の天ぷら</li> <li>・ブロッコリー和風餡</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・野菜天</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：346kcal たんぱく質：18.1g 脂質：14.0g 炭水化物：42.1g 食塩相当量：3.4g
11/23 (木)	<b>祝日はおまかせメニューとなります</b>		
11/24 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚リブの生姜焼き</li> <li>・焼きつくね</li> <li>・お好み焼き</li> <li>・肉入りワンタン</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：435kcal たんぱく質：15.5g 脂質：22.5g 炭水化物：28.6g 食塩相当量：3.0g

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... /

**ご飯は毎日ガス窯炊飯！  
 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)
11/27 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・極上手切りチキンカツ</li> <li>・ロースハム</li> <li>・切干大根</li> <li>・蒟蒻と竹輪の金平</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：396kcal たんぱく質：21.7g 脂質：17.1g 炭水化物：36.0g 食塩相当量：4.4g
<p><b>チキンカツ                      美味しい！</b></p>			
<p><b>月曜、火曜                      原価かけてます！</b></p>			
11/28 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・塩焼きそば</li> <li>・揚げ餃子</li> <li>・インゲン味噌和え</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：426kcal たんぱく質：15.6g 脂質：16.1g 炭水化物：38.1g 食塩相当量：3.0g
<p><b>安定人気の                      ハンバーグ！</b></p>			
11/29 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帆立クリームコロッセ</li> <li>・サラダスパ</li> <li>・カレーオムレツ</li> <li>・大根餡かけ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：462kcal たんぱく質：16.8g 脂質：23.7g 炭水化物：33.7g 食塩相当量：4.1g
11/30 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人井風煮</li> <li>・黒酢軟骨つくね</li> <li>・小鯛の南蛮だれ</li> <li>・ごぼう巻き</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：442kcal たんぱく質：17.9g 脂質：19.7g 炭水化物：32.2g 食塩相当量：3.4g
12/1 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ももの竜田揚げ</li> <li>・焼きそば</li> <li>・ハム</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：536kcal たんぱく質：18.0g 脂質：30.1g 炭水化物：42.6g 食塩相当量：4.5g

仕入れの都合により一部変更場合があります

協賛広告

**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♪



大阪府内38教室

