

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)
12/4 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレフライ 糸コンとピーマン炒め オムレツ 高野煮 その他 		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
		豚ヒレフライ 前回人気！	
12/5 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉スタミナ炒め インゲン含め煮 マカロニサラダ ねり天 その他 		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
		月曜、火曜 原価かけてます！	
12/6 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 自身フライ&海老フライ ジャージャー麺 だし巻き 大根と椎茸煮 その他 		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
		エビフライ 自身フライ タルタル相性○	
12/7 (木)	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ 赤ウィンナー ロース豚カツ 笹がきの金平 その他 		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
12/8 (金)	<ul style="list-style-type: none"> いかリングフライ 若布胡麻酢和え じゃが芋そぼろ煮 焼売 その他 		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の場合があります

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)
12/11 (月)	<ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 ミートオムレツ たらこスパ 切干大根煮 その他 		エネルギー：393kcal たんぱく質：14.9g 脂質：22.4g 炭水化物：29.2g 食塩相当量：4.3g
		チキン南蛮 タルタル相性○	
12/12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 照焼ハンバーグ 中華チリ春巻き ポテトサラダ がんも煮 その他 		エネルギー：463kcal たんぱく質：16.8g 脂質：26.1g 炭水化物：36.9g 食塩相当量：4.2g
		毎回安定人気！ ハンバーグ	
12/13 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 牛すじ入りコロケ ポークウィンナー 鯛の生姜煮 揚げ餃子 その他 		エネルギー：538kcal たんぱく質：15.6g 脂質：27.6g 炭水化物：48.5g 食塩相当量：3.8g
12/14 (木)	<ul style="list-style-type: none"> BIG肉団子の甘酢餡 かにかま天 サラダスパ うずら串フライ その他 		エネルギー：491kcal たんぱく質：14.1g 脂質：25.0g 炭水化物：42.7g 食塩相当量：4.3g
		肉団子甘酢 ご飯すすむ！	
12/15 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンポテトサラダフライ 照焼チキン 大根と笹がきの煮物 肉焼売 その他 		エネルギー：440kcal たんぱく質：22.5g 脂質：19.7g 炭水化物：37.8g 食塩相当量：4.4g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

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

