

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！**

たんぱく質：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
2/12 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
	原価かけてます！		
2/13 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも竜田揚げ ・五目揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・鯖の角煮 ・その他 		1献立：516kcal たんぱく質：20.9g 脂質：28.8g 炭水化物：40.8g 食塩相当量：4.0g
	みんな大好き 竜田揚げ！		
2/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・バーグピカタ ・鰹の竜田揚げ ・乱切りさつま芋 ・焼きそば ・その他 		1献立：384kcal たんぱく質：13.7g 脂質：14.9g 炭水化物：41.0g 食塩相当量：3.6g
	玉子焼きハンバーグ！		
2/15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムポテトサラダフライ ・黒酢つくね ・ブロッコリーの和風餡 ・金平 ・その他 		1献立：334kcal たんぱく質：12.2g 脂質：14.2g 炭水化物：38.1g 食塩相当量：3.5g
2/16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・ホキの西京漬け焼き ・たらこスパ ・千切煮 ・その他 		1献立：405kcal たんぱく質：18.0g 脂質：12.5g 炭水化物：37.6g 食塩相当量：3.2g

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！**

たんぱく質：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
2/19 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・俵メンチカツ ・ウィンナー ・ナポリタン ・小松菜の煮浸 ・その他 		1献立：503kcal たんぱく質：17.1g 脂質：28.9g 炭水化物：40.1g 食塩相当量：4.2g
	毎回大人気 俵メンチカツ！		
2/20 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・オクラすり身天 ・インゲン煮 ・蓮根サラダ ・その他 		1献立：438kcal たんぱく質：17.3g 脂質：25.6g 炭水化物：30.8g 食塩相当量：3.8g
	安定人気 ハンバーグ！		
2/21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・サーモンフライ ・竹輪磯部天 ・大根と笹がきの煮物 ・だし巻き ・その他 		1献立：401kcal たんぱく質：25.1g 脂質：18.0g 炭水化物：26.7g 食塩相当量：3.9g
	原価かけてます！		
2/22 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・キャベツの三角春巻き ・高菜スパ ・高野豆腐の卵とじ ・その他 		1献立：358kcal たんぱく質：16.8g 脂質：16.6g 炭水化物：29.9g 食塩相当量：4.2g
2/23 (金)	祝日はおまかせメニューとなります		

仕入れの都合により一部変更場合があります

ご飯は毎日ガス窯炊飯！
 こだわり、手間かけています！

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♪



大阪府内38教室



協賛広告

