

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！**

**別注文、幕内弁当、承ります！
 お電話ください！**



ごはん：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
6/10 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・ロース豚カツ ・彩りつくね和風館 ・ちくわ金平 ・高野豆腐 ・その他 		エネルギー：409kcal たんぱく質：16.0g 脂質：17.5g 炭水化物：38.7g 食塩相当量：3.9g
6/11 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・野菜コロッケ ・さつま揚げ紅生姜 ・昆布豆 ・その他 		エネルギー：402kcal たんぱく質：20.3g 脂質：19.3g 炭水化物：36.9g 食塩相当量：3.3g
6/12 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・パリパリ春巻き ・葱生姜オムレツ ・じゃが芋煮 ・糸こんにゃく炒め ・その他 		エネルギー：448kcal たんぱく質：11.5g 脂質：13.8g 炭水化物：39.4g 食塩相当量：2.7g
6/13 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・いかとおくらのカツ ・かにかま酢 ・大根煮 ・その他 		エネルギー：426kcal たんぱく質：14.8g 脂質：19.1g 炭水化物：36.3g 食塩相当量：5.5g
6/14 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・カツ丼風煮 ・いかステーキ ・マカロニサラダ ・しそ昆布 ・その他 		エネルギー：439kcal たんぱく質：17.3g 脂質：17.6g 炭水化物：36.7g 食塩相当量：3.8g

**毎回人気
 ロース豚カツ！**

**みんな大好き
 ハンバーグ！**

**ご飯は毎日ガス炊飯！
 こだわり、手間かけています！**

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
6/17 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも竜田揚げ ・カットコーン焼き ・カレーオムレツ ・ツナ ・その他 		エネルギー：525kcal たんぱく質：21.2g 脂質：34.2g 炭水化物：32.9g 食塩相当量：3.6g
6/18 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・肉とうふ ・ウィンナー天ぷら ・ポテトサラダ ・生酢 ・その他 		エネルギー：411kcal たんぱく質：14.5g 脂質：21.1g 炭水化物：29.0g 食塩相当量：2.5g
6/19 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・うま塩サーモンカツ ・ブロッコリー餡かけ ・ハンバーグ ・枝豆ねり天 ・その他 		エネルギー：448kcal たんぱく質：17.3g 脂質：17.8g 炭水化物：28.4g 食塩相当量：6.5g
6/20 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏旨辛ソース ・ツナマヨフライ ・ロースハム ・春雨酢の物 ・その他 		エネルギー：323kcal たんぱく質：21.0g 脂質：5.9g 炭水化物：29.0g 食塩相当量：3.2g
6/21 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・海老フライ ・軟骨つくね黒酢 ・大根餡かけ ・鶏からあげ ・その他 		エネルギー：430kcal たんぱく質：15.7g 脂質：19.25g 炭水化物：42.6g 食塩相当量：5.0g

**毎回人気
 唐揚げ！**

いつもより原価かけてます！

仕入れの都合により一部変更場合があります

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♪



大阪府内38教室



協賛広告

