

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)
7/8 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ロース豚カツ</li> <li>・ ニラチヂミ焼</li> <li>・ 照り焼きチキン</li> <li>・ 筍ちりめん</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：369kcal たんぱく質：20.2g 脂質：14.0g 炭水化物：36.9g 食塩相当量：4.3g
7/9 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキン南蛮</li> <li>・ 粗挽きウィンナー</li> <li>・ すり身海苔巻き天</li> <li>・ 鯖角煮</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：429kcal たんぱく質：20.7g 脂質：24.5g 炭水化物：31.6g 食塩相当量：3.2g
7/10 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉スタミナ炒め</li> <li>・ 有頭エビ唐揚げ</li> <li>・ 厚焼き玉子</li> <li>・ がんも旨煮</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：382kcal たんぱく質：19.0g 脂質：18.4g 炭水化物：19.3g 食塩相当量：3.5g
7/11 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イカフライ</li> <li>・ ハムステーキ</li> <li>・ 炭火焼つくね串</li> <li>・ 焼きそば</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：382kcal たんぱく質：15.1g 脂質：14.3g 炭水化物：40.9g 食塩相当量：4.5g
7/12 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏ささみ天婦羅</li> <li>・ 粉吹き芋タラコ</li> <li>・ ハンバーグ</li> <li>・ ゆかりスパ</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：440kcal たんぱく質：23.1g 脂質：16.2g 炭水化物：32.6g 食塩相当量：3.2g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

**暑い夏こそ  
 とんかつ！**

**夏バテ予防に  
 オススメ！**

**ご飯は毎日ガス炊飯！  
 こだわり、手間かけています！**

**別注文、幕内弁当、承ります！  
 お電話ください！**



日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
7/15 (月)	<b>祝日はおまかせメニューとなります</b>		
7/16 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 海老フライ</li> <li>・ 鶏肉竜田揚げ</li> <li>・ 肉シューマイ</li> <li>・ 小松菜煮物</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：451kcal たんぱく質：18.1g 脂質：21.3g 炭水化物：47.3g 食塩相当量：4.8g
7/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 他人丼風煮</li> <li>・ ハムカツ</li> <li>・ カニカマ天ぷら</li> <li>・ ジャージャー麺</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：519kcal たんぱく質：16.7g 脂質：22.6g 炭水化物：40.3g 食塩相当量：3.6g
7/18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキンカツ</li> <li>・ マカロニサラダ</li> <li>・ 絹揚げ煮つけ</li> <li>・ 大根生酢</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：467kcal たんぱく質：17.6g 脂質：24.3g 炭水化物：37.3g 食塩相当量：3.9g
7/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 七種の具材春巻き</li> <li>・ イカフリッター</li> <li>・ 軟骨入つくね</li> <li>・ 鰯塩焼き</li> <li>・ その他</li> </ul>		エネルギー：446kcal たんぱく質：18.4g 脂質：21.2g 炭水化物：36.0g 食塩相当量：4.0g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

**ご飯がよくすすむ！**

**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

