

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<br>(おかずのみ)                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|
| 5/19<br>(月) | ・メンチカツ<br>・桜海老オムレツ<br>・ポテトサラダ<br>・ウィンナー<br>・その他       |      | エネルギー：321kcal<br>たんぱく質：10.6g<br>脂質：14.2g<br>炭水化物：34.5g<br>食塩相当量：2.1g |
| 5/20<br>(火) | ・鶏天チリソース<br>・うずらフライ<br>・ミニバーグ<br>・竹輪きんぴら<br>・その他      |      | エネルギー：411kcal<br>たんぱく質：15.3g<br>脂質：22.3g<br>炭水化物：35.5g<br>食塩相当量：4.7g |
| 5/21<br>(水) | ・他人丼風煮<br>・サーモン唐揚げ<br>・春雨と若布の酢の物<br>・焼売<br>・その他       |      | エネルギー：424kcal<br>たんぱく質：17.6g<br>脂質：20.0g<br>炭水化物：25.1g<br>食塩相当量：1.9g |
| 5/22<br>(木) | ・カニクリームコロッケ<br>・南瓜の天ぷら<br>・軟骨入りつくね<br>・小松菜煮<br>・その他   |      | エネルギー：408kcal<br>たんぱく質：12.0g<br>脂質：22.4g<br>炭水化物：39.3g<br>食塩相当量：4.3g |
| 5/23<br>(金) | ・チキンステーキ<br>・竹輪の天ぷら<br>・海老カツ<br>・ピーマンとコーンの炒め物<br>・その他 |      | エネルギー：346kcal<br>たんぱく質：17.9g<br>脂質：16.3g<br>炭水化物：28.0g<br>食塩相当量：3.5g |

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<br>(おかずのみ)                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|
| 5/26<br>(月) | ・ロース豚カツ<br>・ソース焼そば<br>・高野豆腐煮<br>・ねじり糸こんに<br>・その他      |      | エネルギー：357kcal<br>たんぱく質：13.3g<br>脂質：14.1g<br>炭水化物：39.1g<br>食塩相当量：3.5g |
| 5/27<br>(火) | ・照り焼きハンバーグ<br>・豆乳さつま揚げ<br>・生姜餃子<br>・胡瓜カニカマ酢の物<br>・その他 |      | エネルギー：358kcal<br>たんぱく質：13.1g<br>脂質：21.2g<br>炭水化物：27.1g<br>食塩相当量：5.4g |
| 5/28<br>(水) | ・豚肉スタミナ炒め<br>・ポテトマコロッケ<br>・椎茸煮つけ<br>・うずら豆<br>・その他     |      | エネルギー：496kcal<br>たんぱく質：14.8g<br>脂質：31.0g<br>炭水化物：31.6g<br>食塩相当量：3.5g |
| 5/29<br>(木) | ・手羽元骨取り唐揚げ<br>・春雨チャブチエ<br>・大根田楽みそ<br>・鮭塩焼き<br>・その他    |      | エネルギー：365kcal<br>たんぱく質：20.8g<br>脂質：19.7g<br>炭水化物：19.5g<br>食塩相当量：2.1g |
| 5/30<br>(金) | ・いかフライ<br>・肉入りワンタン<br>・金平ごぼう<br>・カニカマ酢<br>・その他        |      | エネルギー：365kcal<br>たんぱく質：14.9g<br>脂質：18.2g<br>炭水化物：31.7g<br>食塩相当量：3.7g |

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♪

株式会社 京進

大阪府内38教室



協賛広告

