

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)
6/23 (月)	・ぷりぷり海老カツ ・スパイシー鶏から ・インゲン味噌ピーナツ ・ひじき煮 ・その他		エネルギー：371kcal たんぱく質：15.7g 脂質：20.9g 炭水化物：30.0g 食塩相当量：3.8g
6/24 (火)	・チキンステーキ ・ハムステーキ ・白身フライ ・小松菜コーン炒め ・その他		エネルギー：327kcal たんぱく質：17.5g 脂質：16.7g 炭水化物：26.0g 食塩相当量：4.2g
6/25 (水)	・豚丼風煮 ・蓮根肉詰フライ ・炭火焼つくね串 ・生姜天 ・その他		エネルギー：394kcal たんぱく質：13.6g 脂質：21.6g 炭水化物：26.5g 食塩相当量：2.7g
6/26 (木)	・旨塩フライドチキン ・のり葱オムレツ ・粗挽きウインナー ・ブロッコリー煮物 ・その他		エネルギー：377kcal たんぱく質：15.0g 脂質：22.4g 炭水化物：30.3g 食塩相当量：3.0g
6/27 (金)	・パリパリ春巻き ・イカリングフライ ・軟骨入りつくね ・ナポリタンスパ ・その他		エネルギー：393kcal たんぱく質：13.1g 脂質：16.6g 炭水化物：38.8g 食塩相当量：4.5g

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 (おかずのみ)
6/30 (月)	・海苔塩チキンカツ ・ごぼう巻き ・肉シューマイ ・ニンニク芽炒め物 ・その他		エネルギー：296kcal たんぱく質：14.8g 脂質：11.3g 炭水化物：27.7g 食塩相当量：3.4g
7/1 (火)	・豚ヒレカツ ・大根と蒟蒻の旨煮 ・れんこん金平 ・昆布佃煮 ・その他		エネルギー：303kcal たんぱく質：11.1g 脂質：10.5g 炭水化物：36.1g 食塩相当量：4.1g
7/2 (水)	・スタミナ炒め ・アジフライ ・チキンスティック ・春雨酢物 ・その他		エネルギー：429kcal たんぱく質：15.6g 脂質：23.0g 炭水化物：33.8g 食塩相当量：1.4g
7/3 (木)	・すき焼きコロッケ ・椎茸と小芋の煮つけ ・鶏からあげ ・さつま揚げ ・その他		エネルギー：408kcal たんぱく質：12.0g 脂質：20.5g 炭水化物：44.6g 食塩相当量：3.4g
7/4 (金)	・肉団子の甘酢餡かけ ・ちくわ天ぷら ・海老カツ ・ソース焼そば ・その他		エネルギー：403kcal たんぱく質：14.9g 脂質：12.5g 炭水化物：40.1g 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

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

