

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！**



| 日付 | 献立名 | イメージ | 栄養成分表示 (おかずのみ) |
|-------------|--|------|---|
| 6/30 (月) | <ul style="list-style-type: none"> 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) | <ul style="list-style-type: none"> 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) | <ul style="list-style-type: none"> 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) | <ul style="list-style-type: none"> すき焼きコロック 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) | <ul style="list-style-type: none"> 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 |

**ご飯に
 よく合う！**

**肉団子3個入で
 美味しい！**

**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) |
|-------------|---|------|---|
| 7/7 (月) | <ul style="list-style-type: none"> チキン竜田揚げ プレーンオムレツ 大豆切干し煮 鯖角煮 その他 | | エネルギー: 453kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 23.7g 炭水化物: 35.8g 食塩相当量: 3.2g |
| 7/8 (火) | <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ れんこん饅頭 カニカマ天 ランチがんも その他 | | エネルギー: 424kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 27.0g 炭水化物: 32.6g 食塩相当量: 5.3g |
| 7/9 (水) | <ul style="list-style-type: none"> 他人井風煮 イワシ塩焼き 春雨中華炒め チョリソー その他 | | エネルギー: 446kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 23.4g 炭水化物: 20.7g 食塩相当量: 3.5g |
| 7/10 (木) | <ul style="list-style-type: none"> ハムポテトサラダフライ 葱生姜オムレツ ナポリスパ 里芋唐揚げ その他 | | エネルギー: 293kcal たんぱく質: 8.1g 脂質: 13.8g 炭水化物: 31.2g 食塩相当量: 5.3g |
| 7/11 (金) | <ul style="list-style-type: none"> 完熟トマトとコーンのフライ バーグピカタ 芋のそぼろ煮 生姜入餃子 その他 | | エネルギー: 399kcal たんぱく質: 10.5g 脂質: 14.5g 炭水化物: 37.8g 食塩相当量: 2.3g |

**みんな大好き
 からあげ！**

**照焼極タレ付で
 美味しい！**

仕入れの都合により一部変更の場合があります

仕入れの都合により一部変更の場合があります

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

