

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)
6/9 (月)	・レモン香るチキンカツ ・ミニバーグ ・ソース焼きそば ・ピーマン炒め ・その他		エネルギー: 378kcal たんぱく質: 15.2g 脂質: 16.8g 炭水化物: 40.1g 食塩相当量: 4.1g
6/10 (火)	・カレー風味サラダフライ ・蒸し鶏ほぐし身 ・ハムステーキ ・オムレツ ・その他		エネルギー: 318kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 16.4g 炭水化物: 27.2g 食塩相当量: 2.8g
6/11 (水)	・肉じゃが ・カニカマ天ぷら ・ミニ豚カツ ・金平ごぼう ・その他		エネルギー: 532kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 24.7g 炭水化物: 35.1g 食塩相当量: 2.0g
6/12 (木)	・鶏ささみ天ぷら ・お好み焼き ・ねじり糸こん旨煮 ・しそ昆布 ・その他		エネルギー: 288kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 12.3g 炭水化物: 29.2g 食塩相当量: 4.3g
6/13 (金)	・海老フリッター ・キャベツもやし炒め ・たらこスパ ・若布酢 ・その他		エネルギー: 385kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 21.3g 炭水化物: 31.4g 食塩相当量: 4.0g

**ご飯が
よくすすむ！**

**海老フリッター
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)
6/16 (月)	・ひとくち豚カツ ・枝豆オムレツ ・春雨チャプチェ ・うずら豆 ・その他		エネルギー: 422kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 20.8g 炭水化物: 40.0g 食塩相当量: 2.8g
6/17 (火)	・若鶏の竜田揚げ ・ミートスパ ・椎茸と大根の旨煮 ・ウィンナー巻 ・その他		エネルギー: 414kcal たんぱく質: 16.0g 脂質: 22.0g 炭水化物: 30.2g 食塩相当量: 4.5g
6/18 (水)	・ハンバーグ ・いかフライ ・れんこん金平 ・乱切さつま芋 ・その他		エネルギー: 379kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 19.0g 炭水化物: 37.6g 食塩相当量: 4.2g
6/19 (木)	・夏野菜カレーコロツケ ・桜島どりつくね ・焼きそば ・高野豆腐の含め煮 ・その他		エネルギー: 357kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 13.7g 炭水化物: 39.6g 食塩相当量: 1.6g
6/20 (金)	・俵メンチカツ ・ポテトサラダ ・チキンナゲット ・蒟蒻煮物 ・その他		エネルギー: 423kcal たんぱく質: 14.8g 脂質: 24.6g 炭水化物: 31.5g 食塩相当量: 2.9g

**人気メニュー
どんかつ！**

**甘辛タレ付で
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

