

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)
7/14 (月)	・ <u>ロース豚カツ</u> ・ 炭火焼つくね串 ・ 海鮮チヂミ ・ ウィンナー ・ その他		エネルギー：273kcal たんぱく質：13.2g 脂質：14.3g 炭水化物：28.2g 食塩相当量：2.7g
7/15 (火)	・ <u>手羽元骨とり唐揚げ</u> ・ カットコーン ・ 大根の餡かけ ・ たらこスパ ・ その他		エネルギー：325kcal たんぱく質：16.0g 脂質：16.2g 炭水化物：24.9g 食塩相当量：3.4g
7/16 (水)	・ <u>牛丼風煮</u> ・ 餃子フライ ・ ダイスポテト ・ 生姜入ねり天 ・ その他		エネルギー：416kcal たんぱく質：12.6g 脂質：19.9g 炭水化物：30.6g 食塩相当量：3.5g
7/17 (木)	・ <u>厚切りミンチカツ</u> ・ フロッピー和風餡かけ ・ 鶏天ぷら ・ 筍おかか ・ その他		エネルギー：374kcal たんぱく質：13.1g 脂質：20.7g 炭水化物：33.5g 食塩相当量：4.1g
7/18 (金)	・ <u>鶏肉のスタミナ炒め</u> ・ じゃが芋キッシュ風 ・ 竹輪と椎茸の煮付 ・ たこ焼 ・ その他		エネルギー：426kcal たんぱく質：20.2g 脂質：21.0g 炭水化物：24.1g 食塩相当量：3.8g

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)
7/21 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
7/22 (火)	・ <u>海老フライとミニ豚カツ</u> ・ ペッパーバーグ ・ ポテトサラダ ・ しそ昆布 ・ その他		エネルギー：345kcal たんぱく質：13.6g 脂質：14.0g 炭水化物：40.0g 食塩相当量：4.4g
7/23 (水)	・ <u>フライドチキン</u> ・ ちくわ天ぷら ・ ミートオムレツ ・ 切干し煮 ・ その他		エネルギー：328kcal たんぱく質：14.4g 脂質：14.7g 炭水化物：31.7g 食塩相当量：3.8g
7/24 (木)	・ <u>サーモンフライ</u> ・ 豆腐ステーキ ・ きんぴら牛蒡 ・ きゃらぶき ・ その他		エネルギー：340kcal たんぱく質：11.2g 脂質：18.8g 炭水化物：28.2g 食塩相当量：2.8g
7/25 (金)	・ <u>チキンステーキ</u> ・ おさつコロッケ ・ 春雨若布酢の物 ・ 大根煮 ・ その他		エネルギー：286kcal たんぱく質：13.8g 脂質：13.1g 炭水化物：29.3g 食塩相当量：2.1g

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

