

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)
7/21 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
7/22 (火)	・海老フライとミニ豚カツ ・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：14.1g 炭水化物：40.0g 食塩相当量：4.4g
7/23 (水)	・フライドチキン ・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)	・サーモンフライ ・豆腐ステーキ ・きんぴら牛蒡 ・きょうろ煮 ・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)	・チキンステーキ ・おさつコロケ ・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

**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)
7/28 (月)	・鶏むね唐揚げ ・ハンバーグ ・たらこパスタ ・いんげん味噌 ・その他		エネルギー：400kcal たんぱく質：17.6g 脂質：20.7g 炭水化物：33.1g 食塩相当量：2.4g
7/29 (火)	・ひとくちヘレカツ ・大根とカニカマ酢 ・肉団子 ・ピーマン炒め ・その他		エネルギー：335kcal たんぱく質：13.9g 脂質：14.4g 炭水化物：33.3g 食塩相当量：3.4g
7/30 (水)	・豚肉のスタミナ炒め ・白身磯辺フライ ・すり身海苔巻き天 ・ツナフレーク ・その他		エネルギー：499kcal たんぱく質：18.7g 脂質：32.9g 炭水化物：24.4g 食塩相当量：3.2g
7/31 (木)	・鶏ささみ天ぷら ・青さしんじょう ・お好み焼き ・まぐろ角煮 ・その他		エネルギー：362kcal たんぱく質：17.2g 脂質：16.2g 炭水化物：29.8g 食塩相当量：3.6g
8/1 (金)	・たこキャベツカツ ・肉ギョーザ ・刻みチャーシュー ・大根と竹輪旨煮 ・その他		エネルギー：323kcal たんぱく質：12.5g 脂質：10.8g 炭水化物：33.4g 食塩相当量：4.6g

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

