

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)
8/18 (月)	・ハンバーグ ・葱生姜オムレツ ・オクラ和え物 ・さつま天 ・その他		エネルギー：345kcal たんぱく質：15.0g 脂質：18.5g 炭水化物：30.4g 食塩相当量：4.4g
8/19 (火)	・海老フライ&イカリ ングフライ ・ソース焼きそば ・高野豆腐煮付け ・若布酢 ・その他		エネルギー：304kcal たんぱく質：12.8g 脂質：9.9g 炭水化物：35.5g 食塩相当量：3.2g
8/20 (水)	・エスニックチキン ・ホキ天ぷら ・ウィンナー巻き ・ひじき煮物 ・その他		エネルギー：337kcal たんぱく質：21.0g 脂質：17.3g 炭水化物：25.0g 食塩相当量：3.9g
8/21 (木)	・サーモンフライ ・芋と蓮根煮物 ・肉シューマイ ・海鮮チヂミ ・その他		エネルギー：435kcal たんぱく質：15.6g 脂質：14.0g 炭水化物：38.5g 食塩相当量：3.4g
8/22 (金)	・厚切りハムカツ ・さば塩焼き ・炭火つくね ・ブロッコリー餡かけ ・その他		エネルギー：327kcal たんぱく質：13.2g 脂質：15.9g 炭水化物：27.1g 食塩相当量：2.4g

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)
8/25 (月)	・鶏もも唐揚げ ・糸こんにゃく甘辛炒め ・枝豆オムレツ ・がんも煮 ・その他		エネルギー：457kcal たんぱく質：23.4g 脂質：30.7g 炭水化物：14.8g 食塩相当量：2.6g
8/26 (火)	・ぷりぷり海老カツ ・干草玉子焼き ・小松菜ナムル ・ウィンナー ・その他		エネルギー：357kcal たんぱく質：14.9g 脂質：17.7g 炭水化物：31.3g 食塩相当量：3.2g
8/27 (水)	・豚丼風煮 ・スパニッシュオムカツ ・合鴨スライス ・春雨炒め物 ・その他		エネルギー：424kcal たんぱく質：12.4g 脂質：27.2g 炭水化物：23.7g 食塩相当量：2.5g
8/28 (木)	・二層の葱塩コロッケ ・ポテトサラダ ・ハムステーキ ・厚焼き玉子 ・その他		エネルギー：327kcal たんぱく質：9.7g 脂質：12.6g 炭水化物：44.7g 食塩相当量：3.5g
8/29 (金)	・鶏ささみ天ぷら ・インゲン味噌汁 ・お好み焼き ・昆布佃煮 ・その他		エネルギー：286kcal たんぱく質：14.1g 脂質：10.3g 炭水化物：23.5g 食塩相当量：3.1g

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

