

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)
8/25 (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 ・千草玉子焼き ・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 ・インゲン味噌ビーツ和え ・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

**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)
9/1 (月)	・ミルフィーユ豚カツ ・プレーンオムレツ ・切り干大根煮 ・ねじり糸こんにゃく ・その他		エネルギー：392kcal たんぱく質：14.5g 脂質：20.8g 炭水化物：37.5g 食塩相当量：4.1g
9/2 (火)	・れんこん海老挟み揚げ ・大根の天ぷら ・ハンバーグ ・ソース焼そば ・その他		エネルギー：322kcal たんぱく質：12.0g 脂質：16.1g 炭水化物：33.5g 食塩相当量：3.0g
9/3 (水)	・チンジャオロース ・軟骨つくね黒酢 ・じゃが芋キッシュ風 ・枝豆天 ・その他		エネルギー：327kcal たんぱく質：11.2g 脂質：18.2g 炭水化物：23.7g 食塩相当量：1.6g
9/4 (木)	・肉厚メンチカツ ・パリッとウインナー ・ミートスパ ・佃煮 ・その他		エネルギー：449kcal たんぱく質：11.1g 脂質：18.4g 炭水化物：38.2g 食塩相当量：2.9g
9/5 (金)	・チキンステーキ ・南瓜の天ぷら ・大根カニカマ酢 ・ジューシー肉餃子 ・その他		エネルギー：303kcal たんぱく質：15.8g 脂質：11.9g 炭水化物：29.2g 食塩相当量：3.2g

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

