

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)
9/15 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
9/16 (火)	・デミグラハンバーグ ・オクラすり身天 ・豆腐の磯辺揚げ ・ひじき煮 ・その他		エネルギー：351kcal たんぱく質：13.7g 脂質：21.8g 炭水化物：25.4g 食塩相当量：4.9g
9/17 (水)	・鶏竜田揚げ ・ねり天枝豆 ・プレーンオムレツ ・鯖の角煮 ・その他		エネルギー：389kcal たんぱく質：18.0g 脂質：17.9g 炭水化物：35.1g 食塩相当量：3.2g
9/18 (木)	・ひとくち豚カツ ・大根かにかま酢 ・ナポリスパ ・お好み焼き ・その他		エネルギー：351kcal たんぱく質：12.7g 脂質：13.9g 炭水化物：37.0g 食塩相当量：4.7g
9/19 (金)	・イワシ梅しそフライ ・ポテトフライ ・ペッパーバーグ ・つくね串 ・その他		エネルギー：289kcal たんぱく質：12.4g 脂質：12.7g 炭水化物：27.9g 食塩相当量：2.7g

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)
9/22 (月)	・海老フライ&白身フライ ・茸バターオムレツ ・ハウレン草の胡麻和え ・ごぼうきんぴら ・その他		エネルギー：346kcal たんぱく質：13.0g 脂質：16.1g 炭水化物：32.7g 食塩相当量：3.9g
9/23 (火)	祝日はおまかせメニューとなります		
9/24 (水)	・親子丼風煮 ・肉入ワンタン ・アジ竜田揚げ ・春雨炒め物 ・その他		エネルギー：459kcal たんぱく質：21.6g 脂質：21.1g 炭水化物：25.6g 食塩相当量：2.8g
9/25 (木)	・カニクリームコロッケ ・ハンバーグ ・さつま揚げ金平 ・蒸さつま芋 ・その他		エネルギー：392kcal たんぱく質：11.9g 脂質：21.5g 炭水化物：34.3g 食塩相当量：2.7g
9/26 (金)	・鶏ささみ天ぷら ・葱生姜オムレツ ・もやし炒め ・高野豆腐煮 ・その他		エネルギー：316kcal たんぱく質：17.9g 脂質：13.7g 炭水化物：21.2g 食塩相当量：3.0g

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

