

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)
10/13 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
10/14 (火)	・鶏の竜田揚げ ・花しんじょう ・春雨と胡瓜酢 ・金平ごぼう ・その他		エネルギー：364kcal たんぱく質：12.8g 脂質：17.2g 炭水化物：34.4g 食塩相当量：2.2g
10/15 (水)	・サーモンフライ ・スパサラダ ・ハムステーキ ・炭火つくね串 ・その他		エネルギー：423kcal たんぱく質：15.6g 脂質：22.0g 炭水化物：29.2g 食塩相当量：4.2g
10/16 (木)	・チキンステーキ ・パリッとウインナー ・南瓜天ぷら ・小松菜ナムル ・その他		エネルギー：262kcal たんぱく質：14.1g 脂質：17.0g 炭水化物：27.8g 食塩相当量：2.8g
10/17 (金)	・ハムカツ粒マスタード入 ・枝豆すり身巻き天 ・春雨炒め物 ・うずら豆 ・その他		エネルギー：368kcal たんぱく質：13.7g 脂質：21.2g 炭水化物：30.9g 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

**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)
10/20 (月)	・海老フライ&カキフライ ・野菜豆腐バーグ ・大根カニカマ酢 ・おくら和え物 ・その他		エネルギー：303kcal たんぱく質：10.1g 脂質：12.0g 炭水化物：33.1g 食塩相当量：4.0g
10/21 (火)	・フライドチキン ・海鮮チヂミ焼 ・大根とイカ照り煮 ・フライドポテト ・その他		エネルギー：392kcal たんぱく質：13.1g 脂質：22.3g 炭水化物：27.8g 食塩相当量：2.2g
10/22 (水)	・骨とり鯖の塩焼き ・蓮根海鮮詰めフライ ・ちくわ天 ・タレ肉団子 ・その他		エネルギー：341kcal たんぱく質：14.4g 脂質：18.0g 炭水化物：30.5g 食塩相当量：4.1g
10/23 (木)	・イカ野菜カツ ・ねぎ生姜オムレツ ・春雨チャプチェ ・ウインナー ・その他		エネルギー：304kcal たんぱく質：10.5g 脂質：16.5g 炭水化物：30.1g 食塩相当量：3.3g
10/24 (金)	・鶏天ぷら甘酢かけ ・肉ギョーザ ・さつま揚げ天 ・高菜パスタ ・その他		エネルギー：365kcal たんぱく質：12.0g 脂質：16.5g 炭水化物：33.1g 食塩相当量：4.7g

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！**

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

