

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<br>(おかずのみ)                                                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|
| 10/27<br>(月) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとくち豚カツ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・肉シューマイ</li> <li>・オムレツ</li> <li>・その他</li> </ul>        |      | エネルギー：437kcal<br>たんぱく質：16.5g<br>脂質：22.9g<br>炭水化物：34.8g<br>食塩相当量：4.0g |
| 10/28<br>(火) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼きハンバーグ</li> <li>・のり塩芋フライ</li> <li>・ブロッコリー胡麻和え</li> <li>・若布酢</li> <li>・その他</li> </ul>   |      | エネルギー：426kcal<br>たんぱく質：20.4g<br>脂質：21.3g<br>炭水化物：36.8g<br>食塩相当量：3.7g |
| 10/29<br>(水) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトベーコンカツ</li> <li>・合鴨ロース</li> <li>・スパサラダ</li> <li>・さつま揚げ金平</li> <li>・その他</li> </ul>      |      | エネルギー：390kcal<br>たんぱく質：10.4g<br>脂質：24.8g<br>炭水化物：24.4g<br>食塩相当量：3.6g |
| 10/30<br>(木) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・蒸し鶏胡麻ドレッシング</li> <li>・野菜コロッケ</li> <li>・ねり天生姜</li> <li>・椎茸の煮付け</li> <li>・その他</li> </ul>    |      | エネルギー：279kcal<br>たんぱく質：14.4g<br>脂質：13.2g<br>炭水化物：26.8g<br>食塩相当量：2.5g |
| 10/31<br>(金) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身フライ&amp;鶏唐揚げ</li> <li>・ソース焼きそば</li> <li>・大根の旨煮</li> <li>・ソーセージ</li> <li>・その他</li> </ul> |      | エネルギー：374kcal<br>たんぱく質：14.7g<br>脂質：16.5g<br>炭水化物：31.8g<br>食塩相当量：2.9g |

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<br>(おかずのみ)                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|
| 11/3<br>(月) | <b>祝日はおまかせメニューとなります</b>                                                                                                        |      |                                                                      |
| 11/4<br>(火) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉厚メンチカツ</li> <li>・ロールキャベツ煮</li> <li>・お好み焼き</li> <li>・しそ昆布</li> <li>・その他</li> </ul>     |      | エネルギー：387kcal<br>たんぱく質：11.2g<br>脂質：20.8g<br>炭水化物：30.9g<br>食塩相当量：3.7g |
| 11/5<br>(水) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・帆立クリームコロッケ</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・粗挽きウィンナー</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・その他</li> </ul> |      | エネルギー：373kcal<br>たんぱく質：10.3g<br>脂質：20.6g<br>炭水化物：35.4g<br>食塩相当量：2.1g |
| 11/6<br>(木) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の天ぷら</li> <li>・九条ねぎさつま揚げ</li> <li>・ハムステーキ</li> <li>・鮭角煮</li> <li>・その他</li> </ul>     |      | エネルギー：332kcal<br>たんぱく質：17.1g<br>脂質：15.3g<br>炭水化物：31.6g<br>食塩相当量：5.1g |
| 11/7<br>(金) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモンフライ</li> <li>・肉ギョーザ</li> <li>・炭火焼つくね串</li> <li>・スパサラダ</li> <li>・その他</li> </ul>     |      | エネルギー：361kcal<br>たんぱく質：12.8g<br>脂質：21.9g<br>炭水化物：25.3g<br>食塩相当量：3.4g |

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！**

**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

