

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

**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)
11/3 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
11/4 (火)	・肉厚メンチカツ ・ロールキャベツ煮 ・お好み焼き ・しそ昆布 ・その他		エネルギー：387kcal たんぱく質：11.2g 脂質：20.8g 炭水化物：30.9g 食塩相当量：3.7g
11/5 (水)	・帆立クリームコロッ ・ハンバーグ ・粗挽きウィンナー ・金平ごぼう ・その他		エネルギー：373kcal たんぱく質：10.3g 脂質：20.6g 炭水化物：35.4g 食塩相当量：2.1g
11/6 (木)	・鶏肉の天ぷら ・九条ねぎさつま揚げ ・ハムステーキ ・鯖角煮 ・その他		エネルギー：332kcal たんぱく質：17.1g 脂質：15.3g 炭水化物：31.6g 食塩相当量：5.1g
11/7 (金)	・サーモンフライ ・肉ギョーザ ・炭火焼つくね串 ・スパサラダ ・その他		エネルギー：361kcal たんぱく質：12.8g 脂質：21.9g 炭水化物：25.3g 食塩相当量：3.4g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

**ご飯は毎日ガス炊飯！
 こだわり、手間かけています！**

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
11/10 (月)	・ぷりぷり海老カツ ・海鮮チヂミ焼 ・小松菜と竹輪煮 ・きょうぶき ・その他		エネルギー：317kcal たんぱく質：17.6g 脂質：15.1g 炭水化物：30.2g 食塩相当量：3.3g
11/11 (火)	・ロース豚カツ ・マカロニサラダ ・つくね和風餡 ・蓮根金平 ・その他		エネルギー：397kcal たんぱく質：10.2g 脂質：19.6g 炭水化物：36.5g 食塩相当量：4.5g
11/12 (水)	・チンジャオロース ・梅ささみ揚げ ・イカリングフライ ・大根煮 ・その他		エネルギー：413kcal たんぱく質：15.6g 脂質：23.9g 炭水化物：30.6g 食塩相当量：2.7g
11/13 (木)	・油淋鶏(ユリチー) ・野菜豆腐寄せ ・ひじきと薩摩揚げ煮 ・焼売 ・その他		エネルギー：448kcal たんぱく質：15.3g 脂質：27.0g 炭水化物：30.4g 食塩相当量：4.3g
11/14 (金)	・昔ながらのハムカツ ・いわし塩焼き ・葱生姜オムレツ ・鶏そぼろ ・その他		エネルギー：413kcal たんぱく質：16.9g 脂質：21.9g 炭水化物：32.6g 食塩相当量：4.5g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

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

