

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)
11/10 (月)	・ <u>ぷりぷり海老カツ</u> ・ 海鮮チヂミ焼 ・ 小松菜と竹輪煮 ・ きゃらぶき ・ 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)	・ <u>ローズ豚カツ</u> ・ 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)	・ <u>チンジャオロース</u> ・ 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)	・ <u>油淋鶏 (ユリンチー)</u> ・ 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：4.0g
11/14 (金)	・ <u>昔ながらのハムカツ</u> ・ 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：16.7g 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)
11/17 (月)	・ <u>海老フライ&白身フライ</u> ・ 軟骨つくね黒酢 ・ 里芋の旨煮 ・ 春雨炒め物 ・ その他		エネルギー：346kcal たんぱく質：13.9g 脂質：15.2g 炭水化物：34.7g 食塩相当量：2.7g
11/18 (火)	・ <u>鶏むね唐揚げ</u> ・ いか野菜炒め ・ ブロッコリーの胡麻和え ・ さつま揚げ ・ その他		エネルギー：434kcal たんぱく質：23.1g 脂質：18.5g 炭水化物：32.6g 食塩相当量：3.9g
11/19 (水)	・ <u>ブリ照り焼き</u> ・ ぷりぷり海老カツ ・ ねり天生姜 ・ ひじき煮 ・ その他		エネルギー：333kcal たんぱく質：21.3g 脂質：17.8g 炭水化物：16.9g 食塩相当量：3.2g
11/20 (木)	・ <u>牛肉コロッケ</u> ・ ハムステーキ ・ インゲン味噌和え ・ 高野豆腐煮 ・ その他		エネルギー：371kcal たんぱく質：16.9g 脂質：16.3g 炭水化物：34.4g 食塩相当量：2.7g
11/21 (金)	・ <u>チキンステーキ</u> ・ 南瓜の天ぷら ・ ポテトサラダ ・ 筍ちりめん ・ その他		エネルギー：251kcal たんぱく質：12.7g 脂質：7.6g 炭水化物：30.5g 食塩相当量：2.2g

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

