

ご飯は毎日ガス窯炊飯！
 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)
11/24 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
11/25 (火)	・ハンバーグ玉葱ソース ・ミートオムレツ ・スティックポテト ・金時豆 ・その他		エネルギー：321kcal たんぱく質：14.1g 脂質：19.3g 炭水化物：27.6g 食塩相当量：5.2g
11/26 (水)	・鶏ささみ天ぷら ・スパサラダ ・肉シューマイ ・お好み焼き ・その他		エネルギー：383kcal たんぱく質：17.6g 脂質：18.3g 炭水化物：29.7g 食塩相当量：3.7g
11/27 (木)	・ひとくち豚カツ ・こんにゃく大根煮物 ・ブリの照焼 ・ナポリタン ・その他		エネルギー：377kcal たんぱく質：16.3g 脂質：15.3g 炭水化物：34.7g 食塩相当量：5.2g
11/28 (金)	・他人丼風煮 ・野菜コロッケ ・ちくわ金平 ・生姜入り餃子 ・その他		エネルギー：465kcal たんぱく質：14.5g 脂質：21.6g 炭水化物：37.0g 食塩相当量：3.1g

仕入れの都合により一部変更場合があります

ご飯は毎日ガス窯炊飯！
 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)
12/1 (月)	・匠の鶏唐揚げ ・ハムステーキ焼き ・れんこん金平 ・鯖の角煮 ・その他		エネルギー：382kcal たんぱく質：22.1g 脂質：17.0g 炭水化物：30.4g 食塩相当量：3.9g
12/2 (火)	・玉子サラダフライ ・葱生姜オムレツ ・豚肉とキャベツ炒め ・竹輪煮 ・その他		エネルギー：383kcal たんぱく質：14.6g 脂質：20.3g 炭水化物：32.2g 食塩相当量：4.6g
12/3 (水)	・骨とり鯖の塩焼き ・じゃが芋キッシュ風 ・炭火焼つくね ・切干し大根煮 ・その他		エネルギー：316kcal たんぱく質：12.3g 脂質：17.3g 炭水化物：22.9g 食塩相当量：3.1g
12/4 (木)	・肉厚メンチカツ ・厚焼き玉子 ・花しんじょう ・小松菜の煮物 ・その他		エネルギー：344kcal たんぱく質：10.5g 脂質：17.8g 炭水化物：31.9g 食塩相当量：3.9g
12/5 (金)	・カニクリームコロッケ ・大根の餡かけ ・ハンバーグ ・たらこパスタ ・その他		エネルギー：379kcal たんぱく質：11.4g 脂質：18.4g 炭水化物：31.7g 食塩相当量：3.5g

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♪



協賛広告

