

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)
12/15 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・油淋鶏(ユ-リンチ-)</li> <li>・おからポテト</li> <li>・枝豆と玉葱パスタ</li> <li>・薩摩揚げ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：403kcal たんぱく質：14.3g 脂質：24.3g 炭水化物：29.8g 食塩相当量：5.2g
12/16 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼きハンバーグ</li> <li>・海老カツ</li> <li>・ちくわと里芋煮つけ</li> <li>・しそ昆布</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：376kcal たんぱく質：18.2g 脂質：19.5g 炭水化物：33.6g 食塩相当量：5.5g
12/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモンフライ</li> <li>・肉シューマイ</li> <li>・スパサラダ</li> <li>・胡瓜と若布酢</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：404kcal たんぱく質：13.7g 脂質：22.2g 炭水化物：30.5g 食塩相当量：3.5g
12/18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ささ身天ぷら</li> <li>・野菜豆腐寄せ</li> <li>・いんげん味噌和え</li> <li>・栄養煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：304kcal たんぱく質：17.3g 脂質：13.4g 炭水化物：25.4g 食塩相当量：3.0g
12/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛スジ入りコロツケ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・わさび菜お浸し</li> <li>・高野豆腐煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：348kcal たんぱく質：10.0g 脂質：15.9g 炭水化物：35.5g 食塩相当量：3.3g

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)
12/22 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・揚げ肉ギョ-ザ</li> <li>・ロースハム</li> <li>・小松菜煮物</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：306kcal たんぱく質：13.1g 脂質：12.0g 炭水化物：27.5g 食塩相当量：3.8g
12/23 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海老フライ&amp;白身フライ</li> <li>・椎茸と大根旨煮</li> <li>・餡かけ玉子</li> <li>・ピーマン炒め</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：357kcal たんぱく質：14.0g 脂質：15.1g 炭水化物：32.3g 食塩相当量：2.8g
12/24 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉スタミナ炒め</li> <li>・イカリングフライ</li> <li>・海鮮チヂミ焼き</li> <li>・切干し大根煮物</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：367kcal たんぱく質：15.6g 脂質：14.3g 炭水化物：29.7g 食塩相当量：2.2g
12/25 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大判鶏もも唐揚げ</li> <li>・春雨チャブチエ</li> <li>・ミニバーグ</li> <li>・さつまいも</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：461kcal たんぱく質：25.9g 脂質：21.8g 炭水化物：26.1g 食塩相当量：1.8g
12/26 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとくち豚カツ</li> <li>・野菜カレー炒め</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・とうふ天</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：424kcal たんぱく質：13.4g 脂質：16.3g 炭水化物：43.9g 食塩相当量：4.0g

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

