

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)
12/1 (月)	・匠の鶏唐揚げ ・ハムステーキ焼き ・れんこん金平 ・鮭の角煮 ・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

**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)
12/8 (月)	・チキン竜田甘酢たれ ・マカロニサラダ ・海鮮チヂミ焼 ・揚げ焼売 ・その他		エネルギー：426kcal たんぱく質：17.7g 脂質：23.0g 炭水化物：29.2g 食塩相当量：3.6g
12/9 (火)	・ぷりぷり海老カツ ・焼きそば ・肉ギョーザ ・ピーマンとコーン炒め物 ・その他		エネルギー：371kcal たんぱく質：12.5g 脂質：18.5g 炭水化物：35.6g 食塩相当量：2.7g
12/10 (水)	・牛丼風煮 ・カレーミソフライ ・きんぴらごぼう ・ねり天生姜 ・その他		エネルギー：351kcal たんぱく質：11.3g 脂質：17.0g 炭水化物：24.4g 食塩相当量：2.4g
12/11 (木)	・鶏もも天ぷら ・ロールキャベツ ・にんにく芽炒め ・酢蓮根 ・その他		エネルギー：295kcal たんぱく質：13.1g 脂質：14.4g 炭水化物：23.3g 食塩相当量：3.8g
12/12 (金)	・ロース豚カツ ・ポテトサラダ ・椎茸と蒟蒻煮 ・ちくわ金平 ・その他		エネルギー：301kcal たんぱく質：8.4g 脂質：10.0g 炭水化物：41.4g 食塩相当量：2.3g

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

