

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)
12/8 (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！**

**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)
12/15 (月)	・油淋鶏(ユ-リンチ-) ・おからポテト ・枝豆と玉葱パスタ ・薩摩揚げ ・その他		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)	・照り焼きハンバーグ ・海老カツ ・ちくわと里芋煮つけ ・しそ昆布 ・その他		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)	・サーモンフライ ・肉シューマイ ・スパサラダ ・胡瓜と若布酢 ・その他		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)	・鶏ささ身天ぷら ・野菜豆腐寄せ ・いんげん味噌和え ・栄養煮 ・その他		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)	・牛スジ入りコロツケ ・ミートオムレツ ・わさび菜お浸し ・高野豆腐煮 ・その他		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

