

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)
1/12 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
1/13 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・特選鶏むね唐揚げ ・ハンバーグ ・ピーマンとコーン炒め物 ・さつま芋 ・その他 		エネルギー：407kcal たんぱく質：19.1g 脂質：21.5g 炭水化物：30.2g 食塩相当量：3.0g
1/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・海老カツタルタルソース ・ハムステーキ ・かにかま酢 ・高野と玉葱煮 ・その他 		エネルギー：343kcal たんぱく質：17.2g 脂質：15.1g 炭水化物：24.9g 食塩相当量：4.1g
1/15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・マカロニサラダ ・彩りつくね和風餡 ・白花豆 ・その他 		エネルギー：441kcal たんぱく質：12.6g 脂質：24.9g 炭水化物：36.7g 食塩相当量：4.0g
1/16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも天ぷら ・肉シューマイ ・大根カニ風餡かけ ・鮭角煮 ・その他 		エネルギー：383kcal たんぱく質：16.7g 脂質：17.7g 炭水化物：31.8g 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

**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)
1/19 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらか豚カツ ・ソース焼そば ・小松菜の煮浸し ・ちくわ天 ・その他 		エネルギー：341kcal たんぱく質：15.3g 脂質：13.2g 炭水化物：36.5g 食塩相当量：3.9g
1/20 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ローストチキン ・ウィンナー巻き ・海老カツ ・スパサラダ ・その他 		エネルギー：447kcal たんぱく質：17.8g 脂質：27.5g 炭水化物：21.3g 食塩相当量：4.9g
1/21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・他人井風煮 ・豆腐ステーキ ・コーンコロッケ ・春雨と若布酢の物 ・その他 		エネルギー：456kcal たんぱく質：12.2g 脂質：22.0g 炭水化物：31.1g 食塩相当量：1.6g
1/22 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・海老フライ&白身フライ ・軟骨入りつくね ・お好み焼き ・切干し大根煮物 ・その他 		エネルギー：352kcal たんぱく質：13.7g 脂質：15.0g 炭水化物：37.2g 食塩相当量：3.2g
1/23 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏胡麻ドレ ・根菜クリームフライ ・葱生姜オムレツ ・ねり天 ・その他 		エネルギー：228kcal たんぱく質：14.4g 脂質：10.5g 炭水化物：15.0g 食塩相当量：2.7g

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

