

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)
1/19 (月)	・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)	・ローストチキン ・ウィンナー巻 ・海老カツ ・スパサラダ ・その他	 ローストチキン 美味しい！	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)	・他人丼風煮 ・豆腐ステーキ ・コーンコロケ ・春雨と若布酢の物 ・その他	 ご飯と よく合う！	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)	・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)	・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

**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)
1/26 (月)	・匠の鶏唐揚げ ・海鮮チヂミ焼き ・ナポリタン ・昆布豆佃煮 ・その他		エネルギー：379kcal たんぱく質：19.9g 脂質：17.2g 炭水化物：31.2g 食塩相当量：4.5g
1/27 (火)	・照り焼きハンバーグ ・マカロニサラダ ・鶏と茸卵焼き ・茄子煮浸 ・その他	 みんな大好き ハンバーグ！	エネルギー：443kcal たんぱく質：12.1g 脂質：28.6g 炭水化物：30.0g 食塩相当量：4.5g
1/28 (水)	・カニクリームコロッ ケ ・里芋と三角蒟蒻煮 ・肉餃子 ・レンコン金平 ・その他	 カニクリームコロッ 美味しい！	エネルギー：370kcal たんぱく質：8.7g 脂質：18.5g 炭水化物：38.9g 食塩相当量：3.0g
1/29 (木)	・豚肉の生姜焼き ・南瓜の天ぷら ・イカリングフライ ・春雨チャプチェ ・その他		エネルギー：398kcal たんぱく質：16.2g 脂質：16.7g 炭水化物：32.6g 食塩相当量：2.4g
1/30 (金)	・鶏ささみ天ぷら ・ブロッコリーサラダ ・ハム ・若布と胡瓜酢 ・その他		エネルギー：289kcal たんぱく質：18.3g 脂質：13.7g 炭水化物：20.8g 食塩相当量：4.3g

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

