

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)
1/26 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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 		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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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 		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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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

**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)
2/2 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキン ・野菜コロッケ ・高野豆腐の煮物 ・カニカマ ・その他 		エネルギー：354kcal たんぱく質：16.2g 脂質：12.6g 炭水化物：34.6g 食塩相当量：4.2g
2/3 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとくち豚カツ ・ミートオムレツ ・ひじき旨煮 ・玉葱ボール ・その他 		エネルギー：366kcal たんぱく質：13.3g 脂質：15.9g 炭水化物：31.1g 食塩相当量：3.2g
2/4 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風豚入り野菜炒め ・炭火焼つくね串 ・クリーミーフライ ・厚焼き玉子 ・その他 		エネルギー：369kcal たんぱく質：11.7g 脂質：20.7g 炭水化物：23.0g 食塩相当量：2.8g
2/5 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・皮がパリパリ春巻 ・玉ねぎ薩摩揚げ ・スパサラダ ・ハウレン草胡麻和え ・その他 		エネルギー：464kcal たんぱく質：15.0g 脂質：24.7g 炭水化物：35.1g 食塩相当量：3.9g
2/6 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・昔ながらのハムカツ ・合鴨ロース ・竹輪と大根の旨煮 ・卵餡かけ ・その他 		エネルギー：392kcal たんぱく質：11.4g 脂質：18.7g 炭水化物：36.2g 食塩相当量：4.5g

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

