

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)
1/5 (月)	・デミハンバーグ ・葱生姜オムレツ ・ウィンナー巻 ・こぶ佃煮 ・その他		エネルギー：363kcal たんぱく質：15.2g 脂質：21.3g 炭水化物：28.8g 食塩相当量：5.3g
1/6 (火)	・チキン竜田甘酢たれ ・葱入り山芋焼き ・春雨中華風炒め ・金時豆 ・その他	 チキン竜田 美味しい！	エネルギー：343kcal たんぱく質：13.3g 脂質：16.5g 炭水化物：31.0g 食塩相当量：2.3g
1/7 (水)	・ハムポテトサラダフ ライ ・かぼちゃ天ぷら ・野菜豆腐寄せ ・大根生酢 ・その他		エネルギー：368kcal たんぱく質：8.8g 脂質：20.0g 炭水化物：31.7g 食塩相当量：4.5g
1/8 (木)	・豚ヒレカツ ・スパサラダ ・海鮮チヂミ ・ブロッコリー胡麻和え ・その他		エネルギー：383kcal たんぱく質：14.4g 脂質：17.6g 炭水化物：35.9g 食塩相当量：2.8g
1/9 (金)	・天然ぶりカツ ・ポロニアハム ・おくらすり身詰天 ・肉団子 ・その他	 ぶりカツ 美味しい！	エネルギー：431kcal たんぱく質：14.3g 脂質：23.5g 炭水化物：32.1g 食塩相当量：2.7g

仕入れの都合により一部変更の場合があります

**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)
1/12 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
1/13 (火)	・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	 みんな大好き からあげ！	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)	・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)	・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	 メンチカツ おいしい！	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)	・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！**

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

