

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)
2/9 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特選鶏むね唐揚げ</li> <li>・春雨中華炒め</li> <li>・椎茸とねじりこん煮</li> <li>・金時豆</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：432kcal たんぱく質：16.2g 脂質：24.2g 炭水化物：33.3g 食塩相当量：2.3g
2/10 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぷりぷり海老カツ</li> <li>・ミニハンバーグ</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・たらこスパ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：346kcal たんぱく質：13.5g 脂質：16.6g 炭水化物：30.5g 食塩相当量：2.8g
2/11 (水)	祝日はおまかせメニューとなります		
2/12 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンステーキ</li> <li>・ポテマヨさつま揚げ</li> <li>・ウィンナー</li> <li>・ポテト</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：299kcal たんぱく質：16.3g 脂質：17.9g 炭水化物：27.0g 食塩相当量：2.5g
2/13 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉厚メンチカツ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・三角とうふ天</li> <li>・カニカマ酢</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：421kcal たんぱく質：11.7g 脂質：20.7g 炭水化物：38.6g 食塩相当量：3.0g

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)
2/16 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海老フライ&amp;アジフライ</li> <li>・お好み焼き</li> <li>・インゲン味噌汁・ナツ和え</li> <li>・ひじきの旨煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：333kcal たんぱく質：12.4g 脂質：16.8g 炭水化物：29.2g 食塩相当量：2.4g
2/17 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ローストチキン</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ウィンナー巻き</li> <li>・生姜餃子</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：371kcal たんぱく質：15.6g 脂質：24.0g 炭水化物：18.8g 食塩相当量：4.4g
2/18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旨辛韓国風コロツケ</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・がんも旨煮</li> <li>・もやし炒め</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：424kcal たんぱく質：13.3g 脂質：22.3g 炭水化物：34.6g 食塩相当量：4.6g
2/19 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロース豚カツ</li> <li>・ちくわ天ぷら</li> <li>・春雨チャプチェ</li> <li>・海鮮チヂミ焼</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：344kcal たんぱく質：12.6g 脂質：14.4g 炭水化物：37.5g 食塩相当量：2.6g
2/20 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも天ぷら</li> <li>・肉シューマイ</li> <li>・高野豆腐卵とじ</li> <li>・鮪の角煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：392kcal たんぱく質：21.0g 脂質：20.6g 炭水化物：30.5g 食塩相当量：3.2g

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

