

ご飯は毎日ガス炊飯!  
こだわっています!

お米は  
国産米を  
使用!

別注文、幕内弁当、承ります!  
お電話ください!



ごはん: 370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
3/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉厚メンチカツ</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>がんも煮</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 367kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 19.5g 炭水化物: 30.2g 食塩相当量: 2.5g
3/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>フライドチキン</li> <li>肉シューマイ</li> <li>ハムステーキ</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 400kcal たんぱく質: 14.0g 脂質: 20.6g 炭水化物: 35.0g 食塩相当量: 2.2g
3/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛丼風煮</li> <li>南瓜の天ぷら</li> <li>肉ギョーザ</li> <li>ミートボール</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 385kcal たんぱく質: 13.4g 脂質: 17.4g 炭水化物: 30.8g 食塩相当量: 3.6g
3/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛すじ入りコロツケ</li> <li>オクラすり身天</li> <li>大根の煮付け</li> <li>焼きそば</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 412kcal たんぱく質: 9.1g 脂質: 15.9g 炭水化物: 51.7g 食塩相当量: 3.2g
3/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムポテトサラダフライ</li> <li>野菜豆腐寄せ</li> <li>ブロッコリー胡麻和え</li> <li>酢蓮根</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 334kcal たんぱく質: 11.0g 脂質: 14.6g 炭水化物: 31.1g 食塩相当量: 3.4g

メンチカツ  
美味しい!

ご飯に  
よく合う!

ご飯は毎日ガス炊飯!  
こだわり、手間かけています!

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
3/30 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩鶏もも唐揚げ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>れんこん金平</li> <li>小松菜煮浸し</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 454kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 28.0g 炭水化物: 23.9g 食塩相当量: 2.7g
3/31 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老フライ&amp;白身フライ</li> <li>お好み焼き</li> <li>わさび菜お浸し</li> <li>竹輪人参煮</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 352kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 13.5g 炭水化物: 36.6g 食塩相当量: 4.6g
4/1 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>カニクリームコロツケ</li> <li>玉葱さつま揚げ</li> <li>ごぼう胡麻ドレ</li> <li>昆布豆</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 421kcal たんぱく質: 13.1g 脂質: 25.7g 炭水化物: 33.8g 食塩相当量: 3.0g
4/2 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキン</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>じゃが芋揚げ</li> <li>しそ昆布</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 358kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 17.2g 炭水化物: 27.2g 食塩相当量: 4.0g
4/3 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロース</li> <li>里芋コロツケ</li> <li>ウィンナー巻</li> <li>カニカマ酢</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー: 391kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 21.3g 炭水化物: 29.5g 食塩相当量: 3.3g

海老・白身フライ  
美味しい!

照焼チキン  
美味しい!

仕入れの都合により一部変更場合があります

仕入れの都合により一部変更場合があります

協賛広告

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♪



大阪府内38教室

