

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！**

**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)
9/30 (月)	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ スティックチキン 焼ハンバーグ 酢の物 その他 		エネルギー: 466kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 22.0g 炭水化物: 37.8g 食塩相当量: 4.3g
10/1 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉スタミナ炒め 鰯の南蛮漬け 高野豆腐玉子とじ ねり天 その他 		エネルギー: 392kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.1g 炭水化物: 24.8g 食塩相当量: 2.8g
10/2 (水)	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツ 南瓜豆腐ハンバーグ ちくわ磯辺天 小松菜 その他 		エネルギー: 416kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 23.4g 炭水化物: 29.5g 食塩相当量: 2.6g
10/3 (木)	<ul style="list-style-type: none"> 中華風春巻き 親子風オムレツ ブロッコリー餡かけ 昆布豆 その他 		エネルギー: 330kcal たんぱく質: 12.2g 脂質: 13.8g 炭水化物: 38.5g 食塩相当量: 3.8g
10/4 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ビーフINコロツケ ソース焼きそば とり竜田揚げ 海鮮チヂミ その他 		エネルギー: 466kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 15.1g 炭水化物: 49.3g 食塩相当量: 5.2g

**いつもより
 原価かけてます！**

**チキンカツ
 美味しい！**

**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)
10/7 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 俵メンチカツ 鶏茸玉子焼き 照り焼きチキン ナポリタン その他 		エネルギー: 431kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 18.0g 炭水化物: 43.9g 食塩相当量: 5.5g
10/8 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 旨塩フライドチキン 肉シューマイ 牛肉金平ごぼう 若布酢 その他 		エネルギー: 510kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 29.1g 炭水化物: 39.2g 食塩相当量: 3.9g
10/9 (水)	<ul style="list-style-type: none"> バーグピカタ いかフライ ポテトサラダ 粗挽きウインナー その他 		エネルギー: 351kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 18.8g 炭水化物: 29.3g 食塩相当量: 4.2g
10/10 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ハムポテトサラダフライ 鶏つくね串 イワシ塩焼き 野沢菜チリメン その他 		エネルギー: 487kcal たんぱく質: 12.7g 脂質: 23.3g 炭水化物: 37.4g 食塩相当量: 4.4g
10/11 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレカツ スパサラダ ちくわ大根の旨煮 オムレツ その他 		エネルギー: 422kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 16.7g 炭水化物: 46.0g 食塩相当量: 6.1g

**バーグピカタ
 美味しい！**

**ご飯のおかず
 よく合う！**

仕入れの都合により一部変更の場合があります

仕入れの都合により一部変更の場合があります

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♪



大阪府内38教室

