

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！**



ごはん：370kcal

日付	献立名	イメージ	栄養成分表示 (おかずのみ)
10/14 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
10/15 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きハンバーグ ・ナチュラルポテト ・白身フライ ・あみいか ・その他 		エネルギー：489kcal たんぱく質：20.2g 脂質：25.6g 炭水化物：50.6g 食塩相当量：4.8g
10/16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・ロース豚かつ ・ねぎ生姜オムレツ ・ちくわ金平 ・粉吹き芋 ・その他 		エネルギー：427kcal たんぱく質：11.8g 脂質：15.6g 炭水化物：41.6g 食塩相当量：6.3g
10/17 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・すき焼きコロケ ・豆腐の磯辺揚げ ・ブロッコリー餡かけ ・肉団子 ・その他 		エネルギー：449kcal たんぱく質：12.7g 脂質：21.3g 炭水化物：40.9g 食塩相当量：6.3g
10/18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・他人丼風煮 ・チキンカツ ・春雨チャプチェ ・カニカマ天 ・その他 		エネルギー：490kcal たんぱく質：18.8g 脂質：21.8g 炭水化物：38.0g 食塩相当量：2.5g

**人気メニュー
 とんかつ！**

**ご飯が
 よくすすむ！**

**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)
10/21 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・旨辛フライドチキン ・粗挽きウィンナー ・ねり天 ・カットコーン ・その他 		エネルギー：392kcal たんぱく質：22.2g 脂質：20.6g 炭水化物：31.2g 食塩相当量：3.4g
10/22 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛チンジャオロース ・野菜コロケ ・焼きそば ・一口がんも旨煮 ・その他 		エネルギー：443kcal たんぱく質：14.2g 脂質：22.3g 炭水化物：41.7g 食塩相当量：2.7g
10/23 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・海老フライ ・うずら串フライ ・ハンバーグ ・ナポリタン ・その他 		エネルギー：419kcal たんぱく質：16.3g 脂質：19.2g 炭水化物：45.9g 食塩相当量：4.7g
10/24 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・肉団子 ・オムレツ ・蓮根の金平 ・その他 		エネルギー：431kcal たんぱく質：24.9g 脂質：21.0g 炭水化物：28.0g 食塩相当量：3.3g
10/25 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・いかフライ ・炭火焼つくね串 ・絹揚げ煮物 ・お好み焼き ・その他 		エネルギー：333kcal たんぱく質：14.0g 脂質：16.5g 炭水化物：33.8g 食塩相当量：3.5g

**フライドチキン
 辛めで美味しい！**

**この日はご飯が
 かやくご飯です！**

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

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



協賛広告

