

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)
10/21 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>旨辛フライドチキン</li> <li>粗挽きウィンナー</li> <li>ねり天</li> <li>カットコーン</li> <li>その他</li> </ul>		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"> <li>牛チンジャオロース</li> <li>野菜コロック</li> <li>焼きそば</li> <li>一口がんと旨煮</li> <li>その他</li> </ul>		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"> <li>海老フライ</li> <li>うずら串フライ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>ナポリタン</li> <li>その他</li> </ul>		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"> <li>チキンステーキ</li> <li>肉団子</li> <li>オムレツ</li> <li>蓮根の金平</li> <li>その他</li> </ul>		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"> <li>いかフライ</li> <li>炭火烧つくね串</li> <li>絹揚げ煮物</li> <li>お好み焼き</li> <li>その他</li> </ul>		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！**

**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)
10/28 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね唐揚げ</li> <li>肉シューマイ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>小松菜煮</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー：464kcal たんぱく質：18.5g 脂質：25.9g 炭水化物：32.1g 食塩相当量：3.4g
10/29 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛丼風煮</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>海老カツ</li> <li>胡瓜カニカマ酢</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー：348kcal たんぱく質：20.2g 脂質：17.6g 炭水化物：23.7g 食塩相当量：2.6g
10/30 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパイシーカレーフ ライ</li> <li>チキンピカタ</li> <li>スパサラダ</li> <li>竹輪と大根煮</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー：480kcal たんぱく質：14.7g 脂質：25.3g 炭水化物：39.2g 食塩相当量：5.4g
10/31 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグデミソー ス</li> <li>じゃが芋揚げ</li> <li>玉子ベーコンフライ</li> <li>きんぴら</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー：495kcal たんぱく質：18.7g 脂質：30.7g 炭水化物：46.2g 食塩相当量：4.4g
11/1 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>海老入りもち餃子</li> <li>ウィンナー</li> <li>オムレツ</li> <li>その他</li> </ul>		エネルギー：438kcal たんぱく質：18.6g 脂質：26.5g 炭水化物：29.7g 食塩相当量：3.3g

**みんな大好き  
 からあげ！**

**チキン南蛮  
 美味しい！**

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



協賛広告

