

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)
10/28 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むね唐揚げ 肉シューマイ マカロニサラダ 小松菜煮 その他 		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"> 牛丼風煮 照り焼きチキン 海老カツ 胡瓜カニカマ酢 その他 		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"> スパイシーカレーフ ライ チキンピカタ スパサラダ 竹輪と大根煮 その他 		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"> ハンバーグデミソ ス じゃが芋揚げ 玉子ベーコンフライ きんぴら その他 		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"> チキン南蛮 海老入りもち餃子 ウィンナー オムレツ その他 		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！**

**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)
11/4 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
11/5 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 俵メンチカツ ロースハム スティックチキン ブロッコリー胡麻和え その他 		エネルギー: 452kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 23.5g 炭水化物: 36.8g 食塩相当量: 5.2g
11/6 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉スタミナ炒め ポテトサラダ 鯔南蛮漬け 大根揚げ旨煮 その他 		エネルギー: 401kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 15.5g 炭水化物: 28.8g 食塩相当量: 2.6g
11/7 (木)	<ul style="list-style-type: none"> カニクリームコロッ ケ 合鴨スライス ちくわ天 ミートオムレツ その他 		エネルギー: 421kcal たんぱく質: 12.1g 脂質: 24.6g 炭水化物: 39.7g 食塩相当量: 5.0g
11/8 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ささみ天婦羅 豆乳揚げ出し じゃが芋蓮根煮 しそ昆布 その他 		エネルギー: 438kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 10.8g 炭水化物: 47.3g 食塩相当量: 6.0g

**甘辛タレ付きで
 美味しい！**

**ご飯が
 よくすすむ！**

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

