

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)
10/7 (月)	・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)	・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)	・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	 バーグピカタ 美味しい！	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)	・ハムポテトサラダ ・鶏つくね串 ・イワシ塩焼き ・野沢菜チリメン ・その他	 ご飯のおかず よく合う！	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)	・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

仕入れの都合により一部変更の場合があります

**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)
10/14 (月)	祝日はおまかせメニューとなります		
10/15 (火)	・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)	・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	 人気メニュー とんかつ！	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)	・すき焼きコロッケ ・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)	・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	 ご飯が よくすすむ！	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

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

