

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)
11/4 (月)	<b>祝日はおまかせメニューとなります</b>		
11/5 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・俵メンチカツ</li> <li>・ロースハム</li> <li>・スティックチキン</li> <li>・ブロッコリー胡麻和え</li> <li>・その他</li> </ul>		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"> <li>・牛肉スタミナ炒め</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・鰯南蛮漬け</li> <li>・大根揚げ旨煮</li> <li>・その他</li> </ul>		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"> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・合鴨スライス</li> <li>・ちくわ天</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・その他</li> </ul>		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"> <li>・鶏ささみ天婦羅</li> <li>・豆乳揚げ出し</li> <li>・じゃが芋蓮根煮</li> <li>・しそ昆布</li> <li>・その他</li> </ul>		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！**

**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)
11/11 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロース豚かつ</li> <li>・軟骨入りつくね黒酢</li> <li>・切り干煮物</li> <li>・栄養煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：380kcal たんぱく質：13.5g 脂質：16.6g 炭水化物：45.7g 食塩相当量：5.2g
11/12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンステーキ</li> <li>・高野と玉葱煮物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ごぼ天</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：444kcal たんぱく質：20.6g 脂質：21.7g 炭水化物：33.4g 食塩相当量：3.9g
11/13 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子チリソース</li> <li>・淡路玉葱コロケ</li> <li>・南瓜と蒟蒻煮物</li> <li>・金平</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：419kcal たんぱく質：11.3g 脂質：16.0g 炭水化物：50.7g 食塩相当量：4.3g
11/14 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンたっぷりフライ</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・チャーシューダースカット</li> <li>・ソース焼きそば</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：380kcal たんぱく質：15.1g 脂質：16.2g 炭水化物：42.7g 食塩相当量：4.0g
11/15 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜炒め</li> <li>・イワシ南蛮漬け</li> <li>・ミニポテト</li> <li>・ちくわ旨煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：417kcal たんぱく質：18.9g 脂質：21.0g 炭水化物：23.2g 食塩相当量：3.1g

**人気メニュー  
 どんかつ！**

**ソースがピリ辛で  
 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♪

株式会社 **京進**

大阪府内38教室



協賛広告

