

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)
12/16 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若鶏の竜田揚げ</li> <li>・ピーマンとコーンの炒め物</li> <li>・ナポリタン</li> <li>・煮豆</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：449kcal たんぱく質：14.7g 脂質：23.2g 炭水化物：41.4g 食塩相当量：3.7g
12/17 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩バターコーンフライ</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・まぐろ角煮</li> <li>・照り焼きチキンスパ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：449kcal たんぱく質：18.9g 脂質：19.1g 炭水化物：48.6g 食塩相当量：3.0g
12/18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛丼風煮</li> <li>・白身フライ</li> <li>・胡瓜とカニカマ酢の物</li> <li>・オムレツ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：324kcal たんぱく質：15.9g 脂質：16.6g 炭水化物：23.8g 食塩相当量：2.9g
12/19 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛すじコロケ</li> <li>・春雨の中華炒め</li> <li>・かにかまほぐし</li> <li>・シューマイ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：367kcal たんぱく質：11.0g 脂質：14.6g 炭水化物：39.1g 食塩相当量：4.3g
12/20 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンステーキ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・絹揚げと大根煮</li> <li>・しそ昆布</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：317kcal たんぱく質：16.9g 脂質：12.3g 炭水化物：31.7g 食塩相当量：3.6g

**ご飯が  
 よくすすむ！**

**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)
12/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海老フライ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・黒酢つくね</li> <li>・クリームコロケ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：418kcal たんぱく質：12.2g 脂質：21.0g 炭水化物：36.7g 食塩相当量：4.1g
12/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フライドチキン旨塩</li> <li>・粉吹き芋カレー</li> <li>・さつま揚げ</li> <li>・小松菜煮物</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：483kcal たんぱく質：17.5g 脂質：20.3g 炭水化物：35.8g 食塩相当量：3.5g
12/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムマヨサラダ</li> <li>・粗挽きウィンナー</li> <li>・焼きそば</li> <li>・八幡巻き</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：416kcal たんぱく質：11.4g 脂質：21.7g 炭水化物：40.5g 食塩相当量：3.1g
12/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉生姜焼き</li> <li>・海鮮チヂミ</li> <li>・薩摩芋ボール</li> <li>・ちくわ磯辺天</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：527kcal たんぱく質：16.1g 脂質：25.9g 炭水化物：38.4g 食塩相当量：4.5g
12/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・俵メンチカツ</li> <li>・生姜ギョーザ</li> <li>・ブロッコリー餡かけ</li> <li>・枝豆天</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：357kcal たんぱく質：14.4g 脂質：17.8g 炭水化物：30.1g 食塩相当量：3.5g

**海老がぷいぷいで  
 美味しい！**

**みんな大好き  
 フライドチキン！**

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

