

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"> ・若鶏の竜田揚げ ・ピーマンとコーンの炒め物 ・ナポリタン ・煮豆 ・その他 		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"> ・塩バターコーンフライ ・ハンバーグ ・まぐろ角煮 ・照り焼きチキンスパ ・その他 		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"> ・牛丼風煮 ・白身フライ ・胡瓜とカニカマ酢の物 ・オムレツ ・その他 		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"> ・牛すじコロケ ・春雨の中華炒め ・かにかまほぐし ・シューマイ ・その他 		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"> ・チキンステーキ ・ポテトサラダ ・絹揚げと大根煮 ・しそ昆布 ・その他 		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"> ・海老フライ ・マカロニサラダ ・黒酢つくね ・クリームコロケ ・その他 		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"> ・フライドチキン旨塩 ・粉吹き芋カレー ・さつま揚げ ・小松菜煮物 ・その他 		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"> ・ハムマヨサラダ ・粗挽きウィンナー ・焼きそば ・八幡巻き ・その他 		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"> ・豚肉生姜焼き ・海鮮チヂミ ・薩摩芋ボール ・ちくわ磯辺天 ・その他 		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"> ・俵メンチカツ ・生姜ギョーザ ・ブロッコリー餡かけ ・枝豆天 ・その他 		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

