

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)
1/13 (月)	おまかせメニューとまいります		
1/14 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏むね唐揚げ ・高野と玉葱の煮物 ・ニンニク芽炒め ・オムレツ ・その他 		エネルギー：430kcal たんぱく質：20.2g 脂質：22.7g 炭水化物：28.5g 食塩相当量：3.0g
1/15 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・他人井風煮 ・炭火焼つくね ・海老カツ ・春雨チャプチェ ・その他 		エネルギー：413kcal たんぱく質：14.7g 脂質：18.7g 炭水化物：29.9g 食塩相当量：1.9g
1/16 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ハム巻きサラダフライ ・葱生姜オムレツ ・チーズ焼きかま ・マカロニサラダ ・その他 		エネルギー：353kcal たんぱく質：11.3g 脂質：20.7g 炭水化物：24.6g 食塩相当量：3.5g
1/17 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・ハムステーキ ・大根カニ風餡かけ ・きんぴら ・その他 		エネルギー：390kcal たんぱく質：16.4g 脂質：15.2g 炭水化物：39.7g 食塩相当量：5.3g

**毎回人気
 からあげ！**

**チキンカツ
 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)
1/20 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・海老フライ&カキフライ ・軟骨入りつくね ・スパサラダ ・切り干大根 ・その他 		エネルギー：369kcal たんぱく質：11.2g 脂質：19.0g 炭水化物：33.9g 食塩相当量：3.8g
1/21 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・根菜クリーミーフライ ・竹輪天ぷら ・大根の生酢 ・その他 		エネルギー：316kcal たんぱく質：15.9g 脂質：13.9g 炭水化物：24.7g 食塩相当量：3.1g
1/22 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きハンバーグ ・海老すり身カツ ・フロッコリー胡麻和え ・焼売 ・その他 		エネルギー：393kcal たんぱく質：19.7g 脂質：16.9g 炭水化物：39.8g 食塩相当量：4.9g
1/23 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛すじコロケ ・海鮮チヂミ ・赤ウインナー ・ピーマンとコーンのソテー ・その他 		エネルギー：383kcal たんぱく質：11.0g 脂質：16.1g 炭水化物：42.4g 食塩相当量：3.8g
1/24 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみ天ぷら ・花型しんじょう ・まぐろ角煮 ・粉吹きいも ・その他 		エネルギー：376kcal たんぱく質：18.1g 脂質：9.4g 炭水化物：33.6g 食塩相当量：3.8g

**海老・カキフライ
 美味しい！**

**みんな大好き
 ハンバーグ！**

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

