

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)
1/27 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・俵メンチカツ</li> <li>・ねり天枝豆</li> <li>・あみいか佃煮</li> <li>・肉シューマイ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：393kcal たんぱく質：17.5g 脂質：17.7g 炭水化物：37.5g 食塩相当量：3.2g
1/28 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若鶏の竜田揚げ</li> <li>・たらこパスタ</li> <li>・にんにく芽炒め</li> <li>・玉子とじ</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：435kcal たんぱく質：17.3g 脂質：24.8g 炭水化物：33.4g 食塩相当量：4.0g
1/29 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海老かつタルタル</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・ジャージャー麺</li> <li>・うずら豆</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：368kcal たんぱく質：19.6g 脂質：14.9g 炭水化物：35.0g 食塩相当量：3.3g
1/30 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛丼風煮</li> <li>・炭火焼つくね串</li> <li>・野菜コロケ</li> <li>・ウインナー</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：396kcal たんぱく質：14.2g 脂質：22.9g 炭水化物：28.3g 食塩相当量：3.0g
1/31 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半月型ハムカツ</li> <li>・いわし塩焼き</li> <li>・カニカマ酢</li> <li>・蓮根の金平</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：436kcal たんぱく質：17.1g 脂質：25.2g 炭水化物：27.3g 食塩相当量：6.3g

**メンチカツ甘辛  
 タレ付で美味しい！**

**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)
2/3 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロース豚カツ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ポーク焼売</li> <li>・小松菜と揚煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：318kcal たんぱく質：12.2g 脂質：12.5g 炭水化物：35.0g 食塩相当量：2.5g
2/4 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・ソース焼きそば</li> <li>・カニカマ天</li> <li>・椎茸高野煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：324kcal たんぱく質：15.2g 脂質：13.3g 炭水化物：30.7g 食塩相当量：4.1g
2/5 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンマヨカツ</li> <li>・鶏つくね串</li> <li>・すり身海苔巻き天</li> <li>・大根旨煮</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：495kcal たんぱく質：15.1g 脂質：31.1g 炭水化物：31.1g 食塩相当量：4.9g
2/6 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛チンジャオロース</li> <li>・海老串団子</li> <li>・春雨と若布の酢の物</li> <li>・生姜天</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：383kcal たんぱく質：13.5g 脂質：16.7g 炭水化物：35.9g 食塩相当量：2.7g
2/7 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カニクリームコロケ</li> <li>・粗挽きウインナー</li> <li>・さつま揚げ</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・その他</li> </ul>		エネルギー：394kcal たんぱく質：11.9g 脂質：21.0g 炭水化物：35.4g 食塩相当量：2.1g

**人気メニュー  
 とんかつ！**

**カレー風味で  
 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♪



**大阪府内38教室**



協賛広告

