

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)
1/6 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・デミハンバーグ ・塩レモン香る笹身カツ ・ミートオムレツ ・昆布 ・その他 		エネルギー：376kcal たんぱく質：18.2g 脂質：17.3g 炭水化物：35.6g 食塩相当量：4.5g
1/7 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・クラッシュハムカツ ・つくね和風あん ・塩焼きそば ・大根の旨煮 ・その他 		エネルギー：382kcal たんぱく質：15.5g 脂質：15.5g 炭水化物：36.9g 食塩相当量：4.4g
1/8 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・帆立クリームコロツケ ・肉シューマイ ・じゃが芋煮 ・粗挽きウインナー ・その他 		エネルギー：538kcal たんぱく質：12.3g 脂質：23.0g 炭水化物：44.9g 食塩相当量：2.5g
1/9 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ロース豚カツ ・ポテトサラダ ・お好み焼き ・インゲン味噌和 ・その他 		エネルギー：334kcal たんぱく質：11.0g 脂質：15.1g 炭水化物：35.1g 食塩相当量：2.4g
1/10 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風春巻き ・イカリングフライ ・ツナフレーク ・さつま揚げ ・その他 		エネルギー：351kcal たんぱく質：12.0g 脂質：17.5g 炭水化物：32.6g 食塩相当量：2.7g

**帆立クリーム
 コロッケ美味しい！**

**人気メニュー
 とんかつ！**

**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)
1/13 (月)	おまかせメニューとなります		
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 ・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！**

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

協賛広告

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

