

6月の献立表 清泉女学院

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
★やっぱり人気★ 豚バラ やきにく弁当	★人気急上昇★ タルタル チキン南蛮弁当	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★月替わり弁当★ チーズ ハンバーグ弁当	★人気No1★ からあげ弁当
10日	11日	12日	13日	14日
☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★人気No2★ 塩からあげ弁当	★月替わり弁当★ チーズ ハンバーグ弁当	★人気急上昇★ タルタル チキン南蛮弁当	★春の新メニュー★ ねぎ塩豚丼
17日	18日	19日	20日	21日
★人気No1★ からあげ弁当	★月替わり弁当★ チーズ ハンバーグ弁当	★人気急上昇★ タルタル チキン南蛮弁当	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★復活★ 生カルビ ビビンバ丼
24日	25日	26日	27日	28日
★やっぱり人気★ 豚バラ やきにく弁当	★人気No2★ 塩からあげ弁当	★月替わり弁当★ チーズ ハンバーグ弁当	★人気急上昇★ タルタル チキン南蛮弁当	★野菜たっぷり★ 彩り野菜と チキンのカレー

6月の献立表 清泉女学院

メニュー名	原材料	栄養成分
ロワール特のり弁当 (白身魚・からあげ)	米飯、白身魚フライ、鶏肉、キャベツ、半固体状ドレッシング、鰹節、のり、しょうゆ、ソース、食用大豆油、パセリ ／調味料(アミノ酸等)、シリコン、加工澱粉、香料、酸味料、増粘多糖類、着色料(カラメル)、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量845kcal、たんぱく質22.1g、脂質24.5g、炭水化物120.5g、食塩相当量1.8g(推定値)
からあげ弁当	米飯、鶏肉、食用大豆油、料理酒、しょうゆ、みりん、片栗粉、にんにく粉、黒コショウ、食塩、生姜おろし ／増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、酸味料、香辛料、香料、シリコン、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量810kcal、たんぱく質27g、脂質27.8g、炭水化物102.2g、食塩相当量2.1g(推定値)
塩からあげ弁当	米飯、鶏肉、レモン、食用大豆油、食塩、片栗粉／シリコン、(一部に大豆・鶏肉を含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量826kcal、たんぱく質27.8g、脂質28.7g、炭水化物106.8g、食塩相当量5.2g(推定値)
ねぎ塩豚丼	米飯、豚、たれ、長ネギ、食用大豆油、胡椒、食塩 ／増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、酸味料、香辛料、香料、シリコン、(一部に大豆・豚肉を含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量907kcal、たんぱく質20.4g、脂質42.7g、炭水化物101.9g、食塩相当量3g(推定値)
彩り野菜とチキンのカレー	米飯、カレー、蒸し鶏、ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ、キャベツ、食用大豆油、なす、マヨネーズ、パーム油、食塩 ／キシロース、シリコン、香辛料、酸化防止剤(V.E)、調味料(アミノ酸)、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・りんごを含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量863kcal、たんぱく質19.7g、脂質33.7g、炭水化物116g、食塩相当量2.9g(推定値)
豚バラやきにく弁当	米飯、豚肉、焼肉ソース、食用大豆油、キャベツ、食塩/pH調整剤、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(カラメル)、香料(一部に小麦・乳成分・えび・大豆・ごま・りんご・豚肉を含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量801kcal、たんぱく質24.6g、脂質24.2g、炭水化物113.6g、食塩相当量2.3g(推定値)
牛カルビビビンバ丼	米飯、牛肉、ピビンバ(もやし、人参、ぜんまい等)、カルビソース、ほうれんそう、食用大豆油、食塩/pH調整剤、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(カラメル)、香料(一部に小麦・乳成分・えび・大豆・ごま・りんご・牛肉を含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量755kcal、たんぱく質25.2g、脂質22.8g、炭水化物110.2g、食塩相当量2.5g(推定値)
チーズハンバーグ 弁当	米飯、ハンバーグ、トマトケチャップ、中濃ソース、レタス、プロセスチーズ、バター／加工澱粉、セルロース、乳化剤、増粘剤(加工澱粉)、調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル、ココア、カロチノイド)、安定剤(グァー)、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量706kcal、たんぱく質23.1g、脂質20.9g、炭水化物101.4g、食塩相当量3.3g(推定値)

☆上記はメインメニュー+ごはんの原材料表示となります。

上記に加え、付け合わせ(日替わり)がプラスで入っております。

☆上記のほかに不定期で新メニューも登場致します！