

1月の献立表 清泉女学院

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		販売無し	販売無し	販売無し
6日	7日	8日	9日	10日
販売無し	販売無し	★冬メニュー★ あんかけ カツ丼弁当	★さっぱり塩味★ ねぎ塩豚丼	★人気No1★ からあげ弁当
13日	14日	15日	16日	17日
祝日	★人気No2★ 塩からあげ弁当	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★やっぱり人気★ 豚バラ やきにく弁当	★人気No3★ タルタル チキン南蛮弁当
20日	21日	22日	23日	24日
☆定番②☆ ミックスフライ弁当 (コロッケ・エビカツ)	★人気No1★ からあげ弁当	★月替わり弁当★ デミグラス ハンバーグ弁当	★冬メニュー★ あんかけ カツ丼弁当	★さっぱり塩味★ ねぎ塩豚丼
27日	28日	29日	30日	31日
★やっぱり人気★ 豚バラ やきにく弁当	★人気No3★ タルタル チキン南蛮弁当	★人気No2★ 塩からあげ弁当	★月替わり弁当★ デミグラス ハンバーグ弁当	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)

12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)、シリコーン、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、シリコーン、(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／シリコーン、(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)
タルタルチキン南蛮弁当	米飯、鶏肉、タルタルソース、南蛮ダレ、食用大豆油、食塩、片栗粉／シリコーン、乳化剤、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量877kcal、たんぱく質35.2g、脂質30.1g、炭水化物110.1g、食塩相当量2.7g(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、シリコーン、(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)
デミグラスハンバーグ弁当	米飯、ハンバーグ、デミグラスソース、レタス／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675kcal、たんぱく質28.7g、脂質25.3g、炭水化物99.2g、食塩相当量3.1g(推定値)
ミックスフライ弁当	米飯、コロッケ、えびカツ、キャベツ、ソース、食用大豆油 ／調味料(アミノ酸等)、シリコーン、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・えび・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767kcal、たんぱく質15.3g、脂質18.2g、炭水化物130.3g、食塩相当量1.6g(推定値)
あんかけカツ丼	米飯、トンカツ、鶏卵、ねぎ、めんつゆ、片栗粉／pH調整剤、カゼインNa、トレハロース、ピロリン酸Na、加工澱粉、酵素、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆・豚肉を含む)	栄養成分表示(1食あたり)／熱量617kcal、たんぱく質25.8g、脂質9g、炭水化物103.7g、食塩相当量2.4g(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)

☆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！