

11月の献立表 清泉女学院

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|----------------------------------|--|---------------------------------|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| <u>チーズダッカルビ風 揚げ鶏弁当</u> | 祝日 | <u>☆大好評☆ ネギ塩豚丼</u> | <u>☆野菜たっぷり☆ 青椒肉絲弁当 (チンジャオロースー)</u> | <u>★人気No1★ からあげ弁当</u> |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| <u>カツカレー 弁当</u> | <u>★新定番!★ サーモンフライ 弁当</u> | <u>★人気No2★ 塩からあげ 弁当</u> | <u>☆ボリューム満点☆ 油淋鶏弁当</u> | <u>★新メニュー★ ねぎたま牛丼</u> |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| <u>☆野菜たっぷり☆ 青椒肉絲弁当 (チンジャオロースー)</u> | <u>☆大好評☆ ネギ塩豚丼</u> | <u>★新定番!★ サーモンフライ 弁当</u> | <u>★人気No1★ からあげ弁当</u> | <u>デミオムライス 弁当</u> |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 祝日 | <u>☆ボリューム満点☆ 油淋鶏弁当</u> | <u>★新メニュー★ ねぎたま牛丼</u> | <u>カツカレー 弁当</u> | <u>★人気No2★ 塩からあげ 弁当</u> |
| 30日 | <p>《人気メニューのご紹介》 人気No1.No2 <u>◎からあげ弁当・塩からあげ弁当◎</u> □ワールのからあげ弁当は、タレからすべて自家製☆ お弁当販売をスタートした当初から変わらぬ人気の商品です!</p> | | | |
| <u>チーズハンバーグ 弁当</u> | | | | |

11月お弁当メニュー 原材料表

| メニュー名 | 原材料 | 栄養成分 |
|----------------|---|--|
| カツカレー | 米飯、カレー、トンカツ、キャベツ、食用大豆油、マヨネーズ ／pH調整剤、カゼインNa、シリコーン、トレハロース、ピロリン酸Na、加工澱粉、酵素、香辛料、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・りんごを含む） | 栄養成分表示（1食あたり） ／熱量857kcal、たんぱく質19.8g、脂質30.9g、炭水化物120.6g、食塩相当量3.4g（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） |
| 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） |
| ねぎたま牛丼 | 米飯、牛肉、鶏卵、ごま、しょう油、砂糖、みりん、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、（一部に卵・大豆・牛肉・ごまを含む） | 栄養成分表示（1食あたり）／熱量910kcal、たんぱく質20.2g、脂質31.5g、炭水化物113.3g、食塩相当量3.0g（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） |
| 油淋鶏弁当 | 米飯、鶏肉、食用大豆油、油淋鶏ソース、食塩、長ネギ、片栗粉／シリコーン、調味料（アミノ酸）、香辛料、乳化剤、（一部に大豆・鶏肉・ごまを含む） | 栄養成分表示（1食あたり）／熱量786kcal、たんぱく質25.6g、脂質25.2g、炭水化物101.8g、食塩相当量4.2g（推定値） |
| 青椒肉絲弁当 | 米飯、ピーマン、たけのこ水煮、豚肉、赤パプリカ、水あめ、食用大豆油、しょう油、砂糖、しょうが、にんにく、オイスターソース、醸造酒、食塩、でん粉、液卵白、植物油、卵白末、粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス、ポークエキス調味料、脱脂粉乳／酒精、安定剤（加工澱粉）、調味料（アミノ酸等）、ポリリン酸Na、pH調整剤、カラメル色素、シリコーン、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉を含む） | 栄養成分表示（1食あたり）／熱量646kcal、たんぱく質14.5g、脂質12.4g、炭水化物115g、食塩相当量3.7g（推定値） |
| サーモンフライ弁当 | 米飯、鮭、半固体状ドレッシング、キャベツ、食用大豆油、パセリ／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・卵・さけ・大豆を含む） | 栄養成分表示（1食あたり）／熱量994kcal、たんぱく質27.6g、脂質56.2g、炭水化物91.2g、食塩相当量0.9g（推定値） |
| チーズダッカルビ風揚げ鶏弁当 | 米飯、鶏肉、ダッカルビソース（コチュジャン、みそ、みりん等）、チーズソース（乳等を主原料とする食品、ナチュラルチーズ、プロセスチーズ等）／加工澱粉、増粘多糖類、調味料（アミノ酸）、酸味料、香辛料、香料、着色料（カロテン）シリコーン、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・りんご・大豆・鶏肉を含む） | 栄養成分表示（1食あたり）／熱量803kcal、たんぱく質18.9g、脂質10.2g、炭水化物126.7g、食塩相当量2.6g（推定値） |
| デミオムライス弁当 | 米飯、鶏卵、鶏肉、トマトケチャップ、濃厚ソース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バター、胡椒、食塩、／増粘多糖類、調味料（アミノ酸）、加工澱粉、香辛料、香料、着色料（カロテン）（一部に小麦・卵・乳成分・鶏肉を含む） | 栄養成分表示（1食あたり）／熱量739kcal、たんぱく質24.9g、脂質20g、炭水化物108.3g、食塩相当量2.9g（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（グアー）、（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。

☆上記のほか不定期で新メニューも登場致します！