

3月の献立表 清泉女学院

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
サーモン& メンチカツ 弁当	<u>★人気No1★ からあげ弁当</u>	フレッシュ野菜の □□モ□丼	★ボリューム満点★ カツカレー弁当	☆大好評☆ ネギ塩豚丼
8日	9日	10日	11日	12日
販売なし	販売なし	販売なし	販売なし	白身魚の タルタルフィッシュ 弁当
15日	16日	17日	18日	19日
★人気上昇中★ 彩り野菜と チキンのカレー	サーモン& メンチカツ 弁当	☆大好評☆ ネギ塩豚丼	<u>★人気No1★ からあげ弁当</u>	販売なし
22日	23日	24日	25日	26日
白身魚の タルタルフィッシュ 弁当	<u>★人気No2★ 塩からあげ弁当</u>	販売なし	販売なし	販売なし

3月お弁当メニュー 原材料表

メニュー名	原材料	栄養成分
サーモン & メンチカツ弁当	米飯、鮭、メンチカツ、キャベツ、半固体状ドレッシング、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・さけ・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860kcal、たんぱく質20.8g、脂質28.5g、炭水化物125.1g、食塩相当量1.9g（推定値）
フレッシュ野菜 口コモコ丼	米飯、ハンバーグ、レタス、鶏卵、トマト、スパゲッティ、トマトソース、ポークソーセージ、トマトケチャップ、ピーマン、バター／加工澱粉、セルロース、調味料（アミノ酸）、着色料（カラメル）、安定剤（ゲアー）、増粘剤（キサンタン）、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（V、C）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含む）	栄養成分表示（1食あたり）／熱量814kcal、たんぱく質29g、脂質24.1g、炭水化物114g、食塩相当量1.7g（推定値）
白身魚の タルタルフィッシュ	米飯、白身魚フライ、半固体状ドレッシング、キャベツ、食用大豆油 ／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・大豆を含む）	栄養成分表示（1食あたり） ／熱量836kcal、たんぱく質19.7g、脂質28.7g、炭水化物120.1g、食塩相当量1.9g（推定値）
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）
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）
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、シリコーン、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）

☆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！