

5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
販売なし	販売なし	販売なし	☆野菜たっぷり☆ 青椒肉絲弁当 (チンジャオロースー)	★人気No1★ からあげ弁当
10日	11日	12日	13日	14日
夏はさっぱり ネギ塩豚丼	☆フレッシュ野菜☆ 焼肉ロコモコ丼	★人気No2★ 塩からあげ弁当	◎5月新メニュー◎ 牛カルビ ビビンバ丼	白身魚の タルタルフィッシュ 弁当
17日	18日	19日	20日	21日
★人気No1★ からあげ弁当	☆復活メニュー☆ ねぎたま牛丼	サーモン& メンチカツ 弁当	☆野菜たっぷり☆ 青椒肉絲弁当 (チンジャオロースー)	◎5月新メニュー◎ 牛カルビ ビビンバ丼
24日	25日	26日	27日	28日
白身魚の タルタルフィッシュ 弁当	★人気No2★ 塩からあげ弁当	販売なし	販売なし	☆フレッシュ野菜☆ 焼肉ロコモコ丼
31日	☆5月新メニュー☆ 牛カルビビビンバ！！ ピリ辛ビビンバにボリューム満点の牛カルビを併せた丼メニューです。 夏にぴったりの新商品！おたのしみに！			
☆復活メニュー☆ ねぎたま牛丼				

5月お弁当メニュー 原材料表 (清泉女学院)

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）
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）
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27.7g、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）
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）
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）
牛カルビビビンバ丼	米飯、牛肉、ビビンバ（もやし、人参、ぜんまい等）、カルピソース、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）
焼肉ロコモコ弁当	米飯、豚肉、トマトソース、レタス、スパゲッティ、焼肉のたれ、トマト、トマトケチャップ、たまねぎ、ポークソーセージ、ピーマン、ごま油／調味料（アミノ酸）、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・ごま・大豆・豚肉を含む）	栄養成分表示（1食あたり）／熱量912kcal、たんぱく質22.4g、脂質33g、炭水化物123.3g、食塩相当量3.2g（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！