

7月の献立表 清泉女学院

月	火	水	木	金
			1日	2日
			☆野菜たっぷり☆ 青椒肉絲弁当 (チンジャオロースー)	◎人気爆発中◎ 牛カルビ ビビンバ丼
5日	6日	7日	8日	9日
★人気No2★ 塩からあげ弁当	☆おすすめ☆ チーズダッカルビ 弁当	*夏はさっぱり* ネギ塩豚丼	★7月新メニュー★ 夏にピッタリ 和風ハンバーグ 弁当	★人気No1★ からあげ弁当
12日	13日	14日	15日	16日
販売なし	販売なし	販売なし	★人気No1★ からあげ弁当	販売なし
19日	20日	21日		
★人気No2★ 塩からあげ弁当	販売なし	販売なし		

2021年度前期も早くも終了です。有難うございました！
新学期も新メニュー続々追加予定です！どうぞお楽しみに！

7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
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)
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、ポーケエキス調味料、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)
チーズダッカルビ弁当	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)
牛カルビピビンパ丼	米飯、牛肉、ピビンパ(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)
和風ハンバーグ弁当	米飯、ハンバーグ、和風おろしソース、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)

☆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！