

10月の献立表 清泉女学院

月	火	水	木	金
				1日
				さっぱり旨い ネギ塩豚丼
4日	5日	6日	7日	8日
★人気No1★ からあげ弁当	◎1学期人気No3◎ 牛カルビ ビビンバ丼	☆野菜たっぷり☆ 青椒肉絲弁当 (チンジャオロースー)	サーモントルタル &メンチカツ 弁当	★新メニュー★ 和風ハンバーグ 弁当
11日	12日	13日	14日	15日
さっぱり旨い ネギ塩豚丼	★ボリューム満点★ カツカレー弁当	◎1学期人気No3◎ 牛カルビ ビビンバ丼	★人気No2★ 塩からあげ弁当	☆おすすめ☆ チーズダッカルビ 弁当
18日	19日	20日	21日	22日
★新メニュー★ 和風ハンバーグ 弁当	★人気No1★ からあげ弁当	販売なし	販売なし	★人気上昇中★ 彩り野菜と チキンのカレー
25日	26日	27日	28日	29日
サーモントルタル &メンチカツ 弁当	★人気No2★ 塩からあげ弁当	☆おすすめ☆ チーズダッカルビ 弁当	*さっぱり旨い* ネギ塩豚丼	◎1学期人気No3◎ 牛カルビ ビビンバ丼

10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)
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)
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)
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)
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)
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)
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75kcal、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。

☆上記のほかに不定期で新メニューも登場致します!