

11 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
☆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	販売なし	販売なし	販売なし
8日	9日	10日	11日	12日
★人気No2★ 塩からあげ弁当	サーモントルタル &メンチカツ 弁当	☆おすすめ☆ チーズダッカルビ 弁当	★11月新ニュー★ とろ〜り あんかけカツ丼	*さっぱり旨い* ネギ塩豚丼
15日	16日	17日	18日	19日
◎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)	★人気No1★ からあげ弁当	☆本格香味だれ☆ 油淋鶏弁当	★10月新メニュー★ 和風ハンバーグ 弁当
22日	23日	24日	25日	26日
★11月新ニュー★ とろ〜り あんかけカツ丼	販売なし	*さっぱり旨い* ネギ塩豚丼	★人気No2★ 塩からあげ弁当	サーモントルタル &メンチカツ 弁当
29日	30日			
☆本格香味だれ☆ 油淋鶏弁当	★人気No1★ からあげ弁当			

11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）
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）
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、ボーケエキス調味料、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）
とろ〜り あんかけカツ丼	米飯、トンカツ、鶏卵、ねぎ、めんつゆ、片栗粉／pH調整剤、カゼインNa、トレハロース、ピロリン酸Na、加工澱粉、酵素、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・豚肉を含む）	栄養成分表示（1食あたり）／熱量617kcal、たんぱく質25.8g、脂質9g、炭水化物103.7g、食塩相当量2.4g（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。

☆上記のほかに不定期で新メニューも登場致します！