

12月の献立表 清泉女学院

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		★ <u>久々登場</u> ★ チーズハンバーグ弁当	★ボリューム満点★ アンデス豚 のカツ丼	サーモントルタル &メンチカツ 弁当
6日	7日	8日	9日	10日
◎1学期人気No3◎ 牛カルビ ビビンバ丼	★ <u>人気No2</u> ★ 塩からあげ弁当	★ <u>12月新メニュー</u> ★ きのこクリームの チキンステーキ	☆ <u>フレッシュ野菜</u> ☆ やきにく ロコモコ丼	☆ <u>本格香味だれ</u> ☆ 油淋鶏弁当
13日	14日	15日	16日	17日
販売なし	販売なし	販売なし	販売なし	販売なし
20日	21日	22日	23日	24日
★ <u>人気No1</u> ★ からあげ弁当	販売なし	販売なし	★ <u>12月新メニュー</u> ★ きのこクリームの チキンステーキ	販売なし

2021年も1年間ありがとうございました！  
体調にはお気をつけて、お正月をお過ごしくださいね！  
2022年も宜しくお願い致します

## 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）
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）
アンデス豚のカツ丼	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）
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）
フレッシュ野菜 やきにくロコモコ丼	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）
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（グアー）、（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）

☆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！