

1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	販売なし	販売なし
10日	11日	12日	13日	14日
祝日	★人気No1★ からあげ弁当	★月替わり弁当★ 和風ハンバーグ 弁当	★新メニュー★ きのこクリームの チキンステーキ	サーモンタルタル &メンチカツ 弁当
17日	18日	19日	20日	21日
◎1学期人気No3◎ 牛カルビ ビビンバ丼	☆再登場☆ チーズダッカルビ 弁当	★新メニュー★ きのこクリームの チキンステーキ	★人気No2★ 塩からあげ弁当	★ボリューム満点★ アンデス豚 のカツ丼
24日	25日	26日	27日	28日
★人気No1★ からあげ弁当	★月替わり弁当★ 和風ハンバーグ 弁当	☆本格香味だれ☆ 油淋鶏弁当	サーモンタルタル &メンチカツ 弁当	★新メニュー★ きのこクリームの チキンステーキ
31日	新年あけましておめでとうございます。 2022年もどうぞよろしくお願いいたします★ 【1月おすすめメニュー】 みなさんはもう召し上がりましたか!? 12月新メニュー『きのこクリームのチキンステーキ』 12月はテストなどがあり、提供できない学校さんもありましたがそれでも人気があったお弁当です★ 1月も引き続きメニューに登場しますので、お楽しみに！			
★ボリューム満点★ アンデス豚 のカツ丼				

## 1月お弁当メニュー 原材料表

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86kcal、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）
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！