

10月の献立表 清泉女学院

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
★人気No2★ 塩からあげ弁当	★人気沸騰中★ 豚バラやきにく 弁当	★今年は10月終売★ ねぎ塩豚丼	★月替わり弁当★ デミグラス ハンバーグ弁当	アンデス高原豚の かつカレー
10日	11日	12日	13日	14日
販売なし	★人気No1★ からあげ弁当	★人気沸騰中★ 豚バラやきにく 弁当	★人気No3★ 牛カルビ ビビンバ丼	★月替わり弁当★ デミグラス ハンバーグ弁当
17日	18日	19日	20日	21日
★人気沸騰中★ 豚バラやきにく 弁当	アンデス高原豚の かつカレー	販売なし	販売なし	販売なし
24日	25日	26日	27日	28日
★人気No3★ 牛カルビ ビビンバ丼	★人気No1★ からあげ弁当	サーモンタルタル &メンチカツ 弁当	★人気沸騰中★ 豚バラやきにく 弁当	★月替わり弁当★ デミグラス ハンバーグ弁当
31日	1日	2日	3日	4日
★人気No2★ 塩からあげ弁当	★今年は10月終売★ ねぎ塩豚丼	アンデス高原豚の かつカレー	★月替わり弁当★ デミグラス ハンバーグ弁当	★人気No1★ からあげ弁当

10月お弁当メニュー（定番品） 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）
アンデス高原豚のカツカレー	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）
豚バラやきにく弁当	米飯、豚肉、焼肉ソース、食用大豆油、キャベツ、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・豚肉を含む）	栄養成分表示（1食あたり） ／熱量801kcal、たんぱく質24.6g、脂質24.2g、炭水化物113.6g、食塩相当量2.3g（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）
デミグラスハンバーグ弁当	米飯、ハンバーグ、デミグラスソース、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！