

11月の献立表 清泉女学院

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	★今年最後の★ ねぎ塩豚丼	<u>アンデス高原豚の</u> <u>かつカレー</u>	祝日	★人気No1★ からあげ弁当
7日	8日	9日	10日	11日
★月替わり弁当★ チーズ ハンバーグ弁当	★人気No3★ 牛カルビ ビビンバ丼	★人気沸騰中★ <u>豚バラやきにく</u> 弁当	★人気No2★ 塩からあげ弁当	<u>彩り野菜と</u> <u>チキンのカレー</u>
14日	15日	16日	17日	18日
★再登場★ やきにくロコモコ 弁当	★人気No1★ からあげ弁当	★月替わり弁当★ チーズ ハンバーグ弁当	<u>アンデス高原豚の</u> <u>かつカレー</u>	★人気沸騰中★ <u>豚バラやきにく</u> 弁当
21日	22日	23日	24日	25日
★人気No2★ 塩からあげ弁当	<u>彩り野菜と</u> <u>チキンのカレー</u>	祝日	★月替わり弁当★ チーズ ハンバーグ弁当	★人気No3★ 牛カルビ ビビンバ丼
28日	29日	30日		
★人気沸騰中★ <u>豚バラやきにく</u> 弁当	★人気No1★ からあげ弁当	★再登場★ やきにくロコモコ 弁当		

## 11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
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）
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）
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）
フレッシュ野菜 やきにくココモコ丼	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！