

10月の献立表 清泉女学院

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
☆新メニュー☆ てりやき チキンステーキ弁当	★人気No1★ からあげ弁当	★10月で最後!★ ねぎ塩豚丼	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★ボリューム満点★ 牛カルビ ビビンバ丼
9日	10日	11日	12日	13日
祝日	★人気No2★ 塩からあげ弁当	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当	●秋冬定番● とろ～り あんかけカツ丼
16日	17日	18日	19日	20日
★人気No1★ からあげ弁当	販売無し	販売無し	販売無し	★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当
23日	24日	25日	26日	27日
★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当	●秋冬定番● とろ～り あんかけカツ丼	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★ボリューム満点★ 牛カルビ ビビンバ丼	★人気No2★ 塩からあげ弁当
30日	31日			
★さっぱり塩味★ ねぎ塩豚丼	★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当			

10月の献立表 清泉女学院

メニュー名	原材料	栄養成分
ロワール特のり弁当 (白身魚・からあげ)	米飯、白身魚フライ、鶏肉、キャベツ、半固体状ドレッシング、鰹節、のり、しょうゆ、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・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845kcal、たんぱく質22.1g、脂質24.5g、炭水化物120.5g、食塩相当量1.8g(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)
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)
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)
てりやきチキンステーキ弁当	米飯、鶏肉、てりやきソース、片栗粉、キャベツ、食用大豆油、塩、食塩 ／増粘多糖類、加工澱粉、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696kcal、たんぱく質43.2g、脂質41.2g、炭水化物111g、食塩相当量2.0g(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)

☆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！