

1月の献立表 清泉女学院

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| 休み | | | | |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 休み | <p>☆定番☆</p> <p><u>ロワ-ル特のり弁</u></p> <p>(白身魚・からあげ)</p> | <p>★人気急上昇★</p> <p>タルタル</p> <p>チキン南蛮弁当</p> | <p>★月替わり弁当★</p> <p><u>デミグラス</u></p> <p><u>ハンバーグ弁当</u></p> | <p>★人気No1★</p> <p>からあげ弁当</p> |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| <p>★月替わり弁当★</p> <p><u>デミグラス</u></p> <p><u>ハンバーグ弁当</u></p> | <p>★人気No2★</p> <p>塩からあげ弁当</p> | <p>☆定番☆</p> <p><u>ロワ-ル特のり弁</u></p> <p>(白身魚・からあげ)</p> | <p>★12月復活★</p> <p>豚バラ</p> <p>やきにく弁当</p> | <p>★人気急上昇★</p> <p>タルタル</p> <p>チキン南蛮弁当</p> |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| <p>☆定番☆</p> <p><u>ロワ-ル特のり弁</u></p> <p>(白身魚・からあげ)</p> | <p>★11月新メニュー★</p> <p>!人気急上昇!</p> <p>タルタル</p> <p>チキン南蛮弁当</p> | <p>★月替わり弁当★</p> <p><u>デミグラス</u></p> <p><u>ハンバーグ弁当</u></p> | <p>★リニューアル★</p> <p><u>あんかけカツ丼</u></p> | <p>★人気No1★</p> <p>からあげ弁当</p> |
| 29日 | 30日 | 31日 | | |
| <p>★12月復活★</p> <p>豚バラ</p> <p>やきにく弁当</p> | <p>★人気No2★</p> <p>塩からあげ弁当</p> | <p>☆定番☆</p> <p><u>ロワ-ル特のり弁</u></p> <p>(白身魚・からあげ)</p> | | |

1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) |
| 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) |
| 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) |
| 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) |

☆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！