

11 月 の 献 立 表 清泉女学院

月	火	水	木	金
				1日
				★やっぱり人気★ 豚バラ やきにく弁当
4日	5日	6日	7日	8日
祝日	☆定番②☆ ミックスフライ弁当 (コロッケ・エビカツ)	★人気No1★ からあげ弁当	★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当	★人気No3★ タルタル チキン南蛮弁当
11日	12日	13日	14日	15日
☆定番②☆ ミックスフライ弁当 (コロッケ・エビカツ)	★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当	★人気No3★ タルタル チキン南蛮弁当	★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)
18日	19日	20日	21日	22日
★さっぱり塩味★ ねぎ塩豚丼	★人気No1★ からあげ弁当	★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当	☆定番☆ ロワ-ル特のり弁 (白身魚・からあげ)	★やっぱり人気★ 豚バラ やきにく弁当
25日	26日	27日	28日	29日
★月替わり弁当★ トマトソース ハンバーグ弁当	★人気No3★ タルタル チキン南蛮弁当	★人気No2★ 塩からあげ弁当	★さっぱり塩味★ ねぎ塩豚丼	☆定番②☆ ミックスフライ弁当 (コロッケ・エビカツ)

11 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）
タルタルチキン南蛮弁当	米飯、鶏肉、タルタルソース、南蛮ダレ、食用大豆油、食塩、片栗粉／シリコーン、乳化剤、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む）	栄養成分表示（1食あたり）／熱量877kcal、たんぱく質35.2g、脂質30.1g、炭水化物110.1g、食塩相当量2.7g（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）
ミックスフライ弁当	米飯、コロケ、えびカツ、キャベツ、ソース、食用大豆油 ／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・えび・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767kcal、たんぱく質15.3g、脂質18.2g、炭水化物130.3g、食塩相当量1.6g（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）
トマトソースハンバーグ弁当	米飯、ハンバーグ、トマトソース、野菜ミックス、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623kcal、たんぱく質27.7g、脂質22.4g、炭水化物91.5g、食塩相当量3.0g（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！