

9/11(火)~9/13(木)

YAMAWAKI GAKUEN LUNCH MENU

		メニュー	材料	調味料	特定原材料
セレクト(事前予約)	A	豚肉の竜田揚げ I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 288kcal/15.5g/20.0g/0.7g	豚肩ロース、おろし生姜 白絞油、キャベツ、人参 サニーレタス、レモン 胡瓜	料理酒、薄口醤油、片栗粉	
	B	牛肉とキャベツの スタミナ炒め I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 204kcal/15.1g/9.8g/1.6g	牛小間、キャベツ、もやし ニンニクの芽、赤ピーマン 玉ねぎ、椎茸、にんにく サラダ油、ごま油	塩、こしょう、料理酒 焼き肉のたれ	
	C	ツナのトマトスパゲティ I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 569kcal/24.0g/12.1g/2.1g	スパゲティ、サラダ油 ツナフレーク、玉ねぎ にんにく、ブロッコリー トマトソース、オリーブ油	塩、こしょう	
サイド(当日選択)	①	ミモザサラダ I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 29kcal/1.6g/1.6g/0.2g	キャベツ、サニーレタス 人参、ゆで卵	フレンチドレッシング	  
	②	こんにゃく金平 I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 32kcal/0.5g/1.5g/0.5g	糸こんにゃく、サラダ油 人参、ごま油、万能ねぎ 赤とうがらし	濃口醤油、みりん風調味料 料理酒、上白糖	
	③	じゃがいもの味噌バター煮 I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 82kcal/1.1g/0.8g/1.3g	カットポテト、絹さや バター	鰹だし(顆粒)、上白糖 みそ、みりん風調味料 濃口醤油	 
デザート(当日選択)	①	たい焼き I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 80kcal/1.6g/0.4g/0.1g	ミニたい焼き		  
	②	メロン I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 21kcal/0.5g/0.1g/0.0g	メロン		/
	③	ストロベリーゼリー I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 98kcal/0.2g/2.8g/0.0g	ストロベリーゼリーの素 ホイップクリーム		
セルフサービス	汁物	みそ汁 I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 32kcal/2.0g/1.2g/1.4g	油揚げ、小松菜	みそ、鰹だし(顆粒) ハイミー	
	ご飯	小盛ご飯 I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 160kcal/2.7g/0.4g/0.0g	ごはん(100g)		/
		普通盛ご飯 I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 320kcal/5.5g/0.8g/0.0g	ごはん(200g)		/
		大盛ご飯 I補† -/蛋白質/脂質/食塩相当 481kcal/8.2g/1.2g/0.0g	ごはん(300g)		/

※アレルギーをお持ちの方は、使用食材をご確認の上ご注文ください。
 ※すべてのメニューはアレルギー食材を含むメニューと共通の設備で作られています。 ※仕入れの状況により特定原材料が変わる可能性があります。

