

6/11(火)~6/13(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	鶏の唐揚げ 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 458kcal/27.1g/29.7g/1.2g	鶏もも肉、おろしにんにく おろし生姜、片栗粉、卵 小麦粉、白絞油、キャベツ サニーレタス、トマト	料理酒、薄口醤油	
	B	ポークソテー デミグラスソース 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 341kcal/18.3g/19.8g/2.2g	豚肩ロース、サラダ油 玉ねぎ、マッシュポテト 牛乳、バター、パセリ粉 ブロccoli	塩、こしょう、赤ワイン デミグラスソース コンソメ	
	C	冷やし中華(醤油味) 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 446kcal/16.3g/5.4g/6.9g	ラーメン、ごま油、錦糸卵 きゅうり、もやし、ハム わかめ、紅生姜	冷やし中華のたれ(醤油味)	
サイド(当日選択)	①	ツナサラダ 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 21kcal/2.0g/0.7g/0.3g	キャベツ、サニーレタス 人参、ツナ	和風たまねぎドレッシング	
	②	さつま揚げとニンニクの芽の炒め物 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 94kcal/4.0g/4.2g/1.3g	さつま揚げ、にんにくの芽 ごま油、いりごま	濃口醤油、みりん風調味料 上白糖	
	③	里芋のそぼろ煮 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 87kcal/4.7g/3.2g/0.7g	六角里芋、人参、鶏挽肉 しょうが、片栗粉、サラダ油 万能ねぎ	料理酒、鰹だし(顆粒) 上白糖、濃口醤油 みりん風調味料	
デザート(当日選択)	①	ごま団子 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 124kcal/1.3g/7.4g/0.1g	ごま団子、白絞油		
	②	バナナ 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 52kcal/0.7g/0.1g/0.0g	バナナ		
	③	ピーチゼリー 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 98kcal/0.2g/2.8g/0.0g	ピーチゼリーの素 ホイップクリーム		
セルフサービス	汁物	みそ汁 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 24kcal/2.0g/0.5g/1.4g	椎茸、ほうれん草	みそ、鰹だし(顆粒) ハイミー	
	ご飯	小盛ご飯 1杯 - / 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 1杯 - / 蛋白質/脂質/食塩相当 320kcal/5.5g/0.8g/0.0g	ごはん(200g)		
		大盛ご飯 1杯 - / 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。

