

# 9/17(火)~9/19(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	メキシカンチキン サルサソース エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 294kcal/20.1g/20.9g/1.1g	鶏モモ肉、サラダ油、トマト 玉ねぎ、オリーブオイル サニーレタス、レタス	塩、こしょう、タバスコ チリパウダー	
	B	白身魚のきのこあんかけ エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 263kcal/22.8g/7.8g/2.1g	ホキ切身、おろし生姜 片栗粉、白絞油、しめじ えのきたけ、椎茸、片栗粉 万能ねぎ、れんこん、おくら かぼちゃ	塩、料理酒、鰹だし(顆粒) みりん風調味料、上白糖 濃口醤油	
	C	ビビンバ丼 エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 581kcal/22.6g/12.7g/1.9g	ご飯、牛小間肉、おろし生姜 おろしにんにく、サラダ油 もやし、人参、ほうれん草 水煮ぜんまい、ごま油 いりごま白、錦糸卵	上白糖、みりん風調味料 濃口醤油、料理酒、ハイミー 薄口醤油、穀物酢、塩	 
サイド(当日選択)	①	エビサラダ エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 53kcal/2.4g/3.9g/0.4g	キャベツ、サニーレタス にんじん、ムキエビ	サウザンドレッシング	  
	②	じゃが芋といんげんの オスターソース炒め エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 100kcal/0.7g/4.1g/0.7g	じゃが芋乱切り、白絞油 いんげん、椎茸、人参 サラダ油	オイスターソース、濃口醤油 料理酒、上白糖	
	③	卵とじ エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 69kcal/4.5g/2.7g/1.9g	味付き山菜ミックス、人参 卵、かまぼこ	鰹だし(顆粒)、濃口醤油 上白糖、塩	  
デザート(当日選択)	①	ショコラプチケーキ エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 78kcal/1.0g/4.8g/0.1g	ショコラプチケーキ ホイップクリーム		  
	②	梨 エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 22kcal/0.2g/0.1g/0.0g	梨		
	③	抹茶ゼリー エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 95kcal/0.4g/2.6g/0.0g	抹茶ゼリーの素 ホイップクリーム		
セルフサービス	汁物	コンソメスープ エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 12kcal/0.8g/0.2g/1.0g	キャベツ、ハム、万能ねぎ	コンソメ、塩、こしょう	  
	ご飯	小盛ご飯 エネルギー/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 エネルギー/蛋白質/脂質/食塩相当 320kcal/5.5g/0.8g/0.0g	ごはん(200g)		
		大盛ご飯 エネルギー/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。

