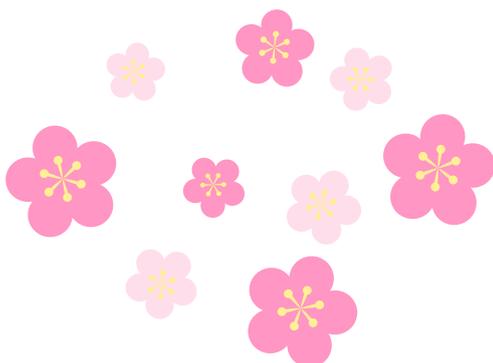




Lunch menu 2

<p>2 チーズコロッケ さばのカレーマヨ焼き 金平ごぼう 豚丼風煮 いんげん胡麻味噌和え つぼ漬け (986kcal 塩分3.9g)</p>	<p>3 エビフライ ローストチキン グラタン もやしナムル キャベツカレー炒め 節分豆 さくら漬け (829kcal 塩分2.6g)</p>	<p>4 天ぷら盛り合せ 厚焼たまご たけのこのおかか煮 もやしのお浸し 大豆とひじきの炒め煮 さくら漬け (840kcal 塩分4.0g)</p>	<p>5 鶏唐揚げ 白菜サラダ 刻み昆布煮 オニオンソテー つぼ漬け (863kcal 塩分3.6g)</p>	<p>6 メンチカツ ブリの照り焼き イタリアンサラダ 竹の子ソテー ピリ辛こんにゃく つぼ漬け (818kcal 塩分2.7g)</p>	
<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P29.6g F31.4g C141.6g</p>	<p>アレルギー 小麦・えび・乳・卵 P27.2g F21.5g C127.1g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P27.0g F22.4g C130.4g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P31.8g F25.6g C119.5g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P26.5g F22.9g C120.9g</p>	
<p>9 レモンペッパーチキン カレーコロッケ 塩焼きそば コールスローサラダ 野菜炒め 南瓜煮和風あんからめ さくら漬け (815kcal 塩分2.7g)</p>	<p>10 ハンバーグ(トマト) カニクリームコロッケ 添え野菜 大根オイスター炒め 白菜煮浸し パンプキンサラダ つぼ漬け (885kcal 塩分3.5g)</p>	<p>11 建国記念の日</p>		<p>12 13 三学期期末考査</p>	
<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P19.2g F21.7g C131.9g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P26.0g F25.8g C132.1g</p>				
<p>16 ハムカツ・千草焼き 海鮮大焼売 厚揚げチリソース煮 青菜ソテー 茎わかめお浸し つぼ漬け (822kcal 塩分3.1g)</p>	<p>17 ササミフライ プレーンオムレツ 竹の子黒胡椒炒め こんにゃく旨煮 カレー・福神漬け (760kcal 塩分2.7g)</p>	<p>18 まず柚子胡椒焼き 野菜コロッケ もやし酢味噌和え 白菜炒り煮 チンゲン菜ソテー さくら漬け (792kcal 塩分3.1g)</p>	<p>19 チーズメンチ エビフライ 切干大根煮 キャベツピリ辛炒め 扇麩煮 さくら漬け (895kcal 塩分3.4g)</p>	<p>20 ハンバーグ(きのこ) オムレツ・コーンコロッケ ピーマンとベーコンの炒め物 彩りサラダ 白菜のスープ煮 にんじんマリネ (874kcal 塩分2.8g)</p>	
<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P38.1g F23.2g C125.4g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P19.8g F19.8g C118.8g</p>	<p>アレルギー 小麦・乳 P26.7g F19.1g C124.1g</p>	<p>アレルギー 小麦・えび・乳・卵 P26.2g F27.0g C133.7g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P27.4g F23.9g C133.0g</p>	
<p>23 天皇誕生日</p>		<p>24 ヒレカツ 厚焼玉子 ビーフソテー ひじき煮 大学芋 さくら漬け (917kcal 塩分3.5g)</p>	<p>25 セルフの天井風 ブロッコリーサラダ スタミナ炒め もやしの海苔和え つぼ漬け (861kcal 塩分3.6g)</p>	<p>26 ハンバーグ(デミソース) サーモンマヨフライ 人参しりしり れんこんのコンソメ煮 つぼ漬け (921kcal 塩分3.6g)</p>	<p>27 カレー唐揚げ ウインナー ホッケの塩焼き 大根煮・青菜お浸し リヨネーズポテト さくら漬け (817kcal 塩分3.6g)</p>
		<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P26.0g F21.2g C130.4g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P20.3g F22.7g C127.9g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P25.8g F26.1g C124.4g</p>	<p>アレルギー 小麦・卵・乳 P32.5g P33.9g C115.0g</p>



お弁当に関する注意事項

- お届けするお弁当は食品衛生上涼しい場所に置き、なるべく当日の13時を目安にお召し上がりください。
- アレルギー表示について
アレルギー特定原材料の表示を行っております
どの食材に含まれるかは別紙詳細表でご確認ください。
- 栄養価表示について
表示の内容は下記の通りです
kcal・塩分、P：タンパク質 F：脂質 C：炭水化物
主食を含む栄養価の表示をしております
主食(ごはん)の栄養価は下記の通りです
ごはん量 250g (420kcal/P6.3g/F0.8g/C92.8g)

(株)クックライフ

フレッシュランチ39 上越店