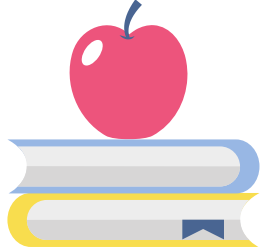


Lunch menu 11



	4 メンチカツ/中濃ソース キャベツ千切り さばのカレーマヨ焼き 枳とブロッコリーの酢和え 大根味噌煮 さくら漬け きのこ中華炒め (926kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P28.5g F35.1g C119.1g	5 天ぷら盛り合せ 西京焼き 玉子豆腐 もやしのお浸し さくら漬け 三色豆 (760kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P23.2g F11.9g C130.6g	6 鶏唐揚げ 南蛮あん/タルタルソース 千切りキャベツ 海鮮大焼売 竹の子ピリ辛炒め ツナじゃが煮/いんげん つぼ漬け 扇貝煮 (847kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P29.5g F22.7g C125.9g	7 白身フライ ちくわ磯部天 厚焼玉子 味付海苔/ミニ醤油 紅白なます漬け 白菜煮いたし さくら漬け 味の花 (765kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P23.5g F19.2g C120.7g	
	10 牛肉入コロッケ/中濃ソース ホック塩焼き キャベツ千切り ブロッコリーサラダ 根菜旨煮/むき枝豆 さくら漬け 三角剪断揚げ煮 (866kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・卵・乳 P26.8g F27.6g C124.3g	11 トンカツ 千切りキャベツ 野菜おろしソース もやしカラフル炒め ひじき煮 つぼ漬け 小松菜ピーナッツ和え (806kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦・卵・乳・落花生 P25.7g F21.9g C121.9g	12 アジフライ イカ寄せフライ キャベツ千切り 味噌油 春雨旨煮 竹の子金平 さくら漬け ごぼうサラダ (839kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P26.5g F23.5g C120.0g	13 ハンバーグ/デミソース フライドポテト キャベツソテー 大根の煮物 さくら漬け コーンクリームコロッケ ミニ中濃ソース トマトペンネ (933kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦・卵・乳 P24.7g F31.1g C130.0g	14 ササミフライ プレーンオムレツ 千切りキャベツ 創味トマトソース シチュー/グリーンピース 中華和え さくら漬け 白滝真和え (778kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦・卵・乳 P19.1g F19.4g C117.4g
	17 厚切りハムカツ 厚焼玉子 千切りキャベツ 中濃ソース メンマオイスター炒め マカロニサラダ さくら漬け ねり梅 (810kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦・卵・乳 P19.7g F25.5g C120.5g	18 とり天/とり天スープ 千切りキャベツ サバの生姜みそ焼き キャベツ旨塩炒め 刻み昆布煮/むき枝豆 つぼ漬け カリフラワー甘酢和え/ごま(白) (947kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・乳 P34.9g F34.4g C118.2g	19 マス照り焼き 蒸し肉しゅうまい かき揚げ/味なお塩 もやし黒胡椒炒め 中華スープ煮 つぼ漬け 味いふりかけ (711kcal 塩分2.4g) アレルギー 小麦・卵・乳 P26.0g F17.3g C109.3g	20 鶏のから揚げ エビフライ/タルタルソース 千切りキャベツ ミートボール ナポリタン キャベツサラダ 中がんもの煮物 さくら漬け (927kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P30.7g F28.9g C131.0g	21 麻婆豆腐/グリーンピース ポテトサラダ ヒレカツ 揚げ餃子 千切りキャベツ ミニ中濃ソース つぼ漬け ブロッコリースープ煮 (927kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵・乳 P23.8g F20.5g C121.8g
	2学期中間考査 			27 トンカツ たまごあん バサのレモン醤油焼き ちくわ磯部天 八宝菜風炒め わかめ甘酢和え さくら漬け れんこん甘辛煮 (853kcal 塩分2.7g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P25.0g F27.6g C121.0g	28 チーズメンチカツ エビカツ 具たくさんタルタル 千切りキャベツ 中濃ソース 春雨中華和え 豚汁風煮 つぼ漬け ピリ辛こんにゃく炒め (865kcal 塩分4.0g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに P25.7g F24.3g C132.3g

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あります
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