



Lunch menu 1



お弁当に関する注意事項		7	8	9	
<p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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)</p> <p>※クックライフ フレッシュランチ39 上越店</p>		<p>オムレツ ミートボール モチモチフライ 白菜生姜醤油和え もやし黒胡椒炒め つぼ漬け さつまいものレモン煮</p> <p>(866kcal 塩分3.1g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P23.1g F22.2g C139.3g</p>	<p>旨塩唐揚げ ブロッコリーサラダ 大根の煮物 つぼ漬け いんげんバターソテー</p> <p>(989kcal 塩分2.1g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P35.5g F28.1g C139.8g</p>	<p>豚串カツ エビカツ かぼちゃクリーム煮 中華和え つぼ漬け エリンギーソテー ローストチキン</p> <p>(825kcal 塩分3.4g)</p> <p>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</p> <p>P26.0g F18.0g C131.6g</p>	
<p>成人の日</p> 	<p>13 煮込みハンバーグ 添え野菜/フライドポテト 目玉焼きフライ レンコン旨煮 なめたけカップ さくら漬け 辛子和え</p> <p>(885kcal 塩分3.4g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P23.4g F23.2g C131.1g</p>	<p>14 あじフライ イカメンチカツ 竹の子ピリ辛炒め ひじきサラダ さくら漬け 大豆煮</p> <p>(815kcal 塩分2.7g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P28.1g F22.3g C120.6g</p>	<p>15 甘辛チキン ミートオムレツ 杓苳草とコーンのパッパ炒め キャベツのさっぱりサラダ クリーム煮 にんじんマリネ</p> <p>(857kcal 塩分2.9g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P32.4g F23.5g C116.9g</p>	<p>16 タンドリーチキン チーズ入コロッケ きのこイタリアンサラダ 白菜ソテー さくら漬け 扇麩煮</p> <p>(909kcal 塩分3.2g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P30.5g F28.4g C127.4g</p>	
	<p>19 メンチカツ ミニフランク さばのごまみそ焼き たけのこサラダ 青菜生姜炒め つぼ漬け カリフラワートマト煮</p> <p>(805kcal 塩分2.6g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P30.3g F29.0g C121.2g</p>	<p>20 油淋鶏 厚焼玉子 ごま味噌和え キャベツコンソメ煮 つぼ漬け いんげんソテー</p> <p>(795kcal 塩分2.9g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P27.8g F19.6g C121.6g</p>	<p>21 マス味噌焼き 焼売/かき揚げ いんげん天ぷら ビーフン炒め 刻み昆布煮 さくら漬け ごぼうサラダ</p> <p>(892kcal 塩分3.6g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P28.2g F27.1g C127.1g</p>	<p>22 エビフライ オムレツ 和風サラダ 白菜旨塩炒め さくら漬け 大学芋</p> <p>(892kcal 塩分2.3g)</p> <p>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</p> <p>P25.8g F24.5g C138.1g</p>	<p>23 ハムカツ ミニ四角たまごじ 海鮮シュウマイ カレー 大根味噌炒め 福神漬け 厚揚げあんからめ</p> <p>(859kcal 塩分3.6g)</p> <p>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</p> <p>P38.3g F26.7g C130.3g</p>
	<p>26 旨塩揚げ エビフライ たこウィンナー ナポリタン キャベツサラダ こんにゃくの煮物 さくら漬け</p> <p>(925kcal 塩分2.4g)</p> <p>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</p> <p>P31.6g F34.1g C117.3g</p>	<p>27 タレカツ 豆腐ハンバーグの和風あん 切干大根煮 春雨サラダ さくら漬け かぼちゃ煮</p> <p>(917kcal 塩分3.5g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P26.8g F26.6g C137.9g</p>	<p>28 天ぷら盛り合せ 厚焼玉子 揚げ出し豆腐の おろしあん もやしのお浸し 三色豆 さくら漬け</p> <p>(861kcal 塩分3.6g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P25.6g F24.4g C130.2g</p>	<p>29 ドミソハンバーグ えだまめコロッケ 添え野菜/フライドポテト コールスローサラダ さくら漬け 若竹煮 マカロニサラダ</p> <p>(921kcal 塩分3.6g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P27.0g F29.3g C134.0g</p>	<p>30 ササミフライ タラののりマヨ焼き たこウィンナー 目玉焼オムレツ ひじき煮 もやし韓国風炒め つぼ漬け 白菜ナムル</p> <p>(817kcal 塩分3.6g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P26.1g F22.1g C119.7g</p>

