



Lunch menu 10



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) ㈱クックライフ フレッシュランチ39 上越店		1 豚肉の生姜炒め イカ野菜カツ ひじきの煮物 揚げ出し豆腐あんかけ マカロニサラダ つぼ漬け (927kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵 P18.6g F34.6g C121.9g	1・2年生 新人大会	3 ヒレカツ 豚肉と玉ねぎの串カツ ぎょうざ 野菜コンソメソテー 大根旨煮 さくら漬け ポテトサラダ (958kcal 塩分2.7g) アレルギー 小麦・卵・乳 P21.8g F20.6g C123.2g
文化祭代休	7 鶏唐揚げ 豆のごま和えサラダ 根菜煮 つぼ漬け きのこバターソテー (906kcal 塩分2.6g) アレルギー 小麦・卵・乳 P35.8g F29.2g C117.8g	8 マス塩焼き かき揚げ メンマ炒め ひじき煮 つぼ漬け 鶏そぼろ (747kcal 塩分2.7g) アレルギー 小麦・乳 P28.5g F14.5g C127.8g	9 トンカツ チンゲン菜中華炒め 彩り春雨サラダ さくら漬け れんこんトマト煮 (813kcal 塩分1.9g) アレルギー 小麦・卵・乳 P24.6g F22.0g C124.1g	10 アジフライ ピーマン肉詰めフライ もやしのビビンバ風 竹の子韓国風炒め つぼ漬け 玉ねぎスープ煮 (778kcal 塩分2.6g) アレルギー 小麦・卵・乳 P25.6g F22.9g C107.0g
	14 チキンカツ お弁当白身フライ マカロニサラダ 金平ごぼう つぼ漬け 里芋味噌煮 (854kcal 塩分2.7g) アレルギー 小麦・卵・乳 P25.9g F20.9g C134.9g	15 タラの塩こうじ焼き シューマイ しし唐揚げ 麻婆たけのこ ほうれん草のバター炒め ポテトサラダ さくら漬け (877kcal 塩分2.2g) アレルギー 小麦・卵・えび P26.9g F15.1g C111.2g	16 ハンバーグ ブロッコリー・人参甘煮 根菜のマリネ インゲンピリ辛炒め エビカツ さくら漬け (911kcal 塩分3.9g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P28.7g F25.4g C133.0g	17 厚切りハムカツ 磯節白身フライ 刻み昆布煮 ブロッコリーサラダ つぼ漬け なめ茸 (884kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・乳 P21.0g F25.7g C130.9g
20 ササミフライ ペイクドエッグ ごぼうサラダ 彩りカレー 福神漬け 白滝のチャプチェ (813kcal 塩分2.4g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P15.9g F31.0g C116.0g	21 白身フライ エビフライ 春雨中華炒め 小松菜のごま和え さくら漬け ナスの生姜和え (854kcal 塩分1.6g) アレルギー 小麦・卵・えび P21.1g F24.5g C128.8g	22 肉団子黒酢燗豚 コーン入コールスロー カニクリームコロッケ ミニ海鮮お好み焼き さくら漬け (809kcal 塩分2.5g) アレルギー 小麦・卵・乳・かに P19.2g F18.3g C125.7g	23 鶏唐揚げ ボイルウィンナー カリフラワー黒胡椒炒め がんも煮 つぼ漬け ひじきとレタスのサラダ (866kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・乳 P33.2g F27.6g C112.0g	24 サバ照り焼き かき揚げ キャベツ辛子和え 大根オイスターソース炒め さくら漬け 鶏そぼろ (719kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・卵・えび P23.5g F14.0g C116.0g
27 塩唐揚げ エビフライ 五目煮豆 チャプチェ まるごと北海道明太子ポテトサラダ つぼ漬け (966kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・乳・えび P31.9g F31.7g C125.3g	28 ハンバーグ 人参甘煮・フライドポテト マカロニサラダ 目玉焼きフライ さくら漬け ほうれん草バターソテー (907kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・卵・乳 P26.2g F25.8g C127.5g	29 鶏スパイシー焼き いんげん天・野菜コロッケ たけのこコンソメソテー ごぼうとナッツのサラダ さくら漬け こんにゃく旨煮 (941kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P27.1g F25.9g C122.4g	30 チーズメンチカツ 海鮮磯節フライ 中華旨煮 かまぼこスライス ビーフンソテー さくら漬け ポテトサラダ (921kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P20.8g F20.8g C136.0g	31 トンカツ 玉ねぎ入り卵とじ 野菜味噌炒め かぼちゃサラダ しばふカメ ハロウィンクッキー (828kcal 塩分2.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P22.4g F21.8g C122.1g