



Lunch menu 12



<div>1</div> <div>ササミフライ ミートオムレツ マカロニサラダ 大根甘辛煮 さくら漬け 扇麩煮</div> <div>(805kcal 塩分2.6g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P19.4g F23.1g C120.5g</div>	<div>2</div> <div>エビフライ 白身魚フライ ポークソテー 小松菜お浸し 野菜炒め つば漬け 里芋煮</div> <div>(826kcal 塩分2.9g)</div> <div>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</div> <div>P29.0g F25.0g C116.1g</div>	<div>3</div> <div>照り焼きチキン 厚焼玉子 若竹煮 ブロッコリーの胡麻和え にんじんしりしり さくら漬け</div> <div>(742kcal 塩分1.9g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P25.9g F21.5g C106.3g</div>	<div>4</div> <div>チキン南蛮 焼きサバ 刻み昆布煮 コンソメ炒め つぼ漬け ほうれん草お浸し</div> <div>(888kcal 塩分3.1g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P29.3g F31.7g C115.7g</div>	<div>5</div> <div>ハムカツ ミニ四角たまごとじ 蒸しエビシュウマイ ツナサラダ 大根旨塩炒め さくら漬け 白菜味噌煮</div> <div>(800kcal 塩分2.8g)</div> <div>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</div> <div>P21.4g F23.7g C120.6g</div>	
<div>休業日</div> <div></div>	<div>9</div> <div>かぼちゃクノデール みそ串カツ シチュー 大根サラダ さくら漬け れんこん甘辛炒め</div> <div>(864kcal 塩分2.4g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P19.1g F22.2g C138.8g</div>	<div>10</div> <div>ハンバーグ (シャリアピンソース) ミニコーンコロケ メンマ炒め サンマの竜田揚げ つば漬け キャベツサラダ</div> <div>(927kcal 塩分3.3g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P27.0g F30.9g C128.8g</div>	<div>11</div> <div>カツ煮風 温野菜サラダ わかめときのこの煮びたし もやし中華和え さくら漬け 味の花</div> <div>(847kcal 塩分3.6g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P26.1g F24.6g C126.9g</div>	<div>午前放課</div> <div></div>	
<div>午前放課</div> <div></div>			<div>休業日</div> <div></div>	<div>18</div> <div>エビフライ ベイクドエッグポテト 鶏の照り焼き 青菜オイスター炒め 切干大根煮 さくら漬け オクラのポン酢和え</div> <div>(858kcal 塩分2.6g)</div> <div>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</div> <div>P26.5g F26.9g C122.5g</div>	<div>19</div> <div>オムレツ (トマトソース) 肉団子甘酢あん ハムサラダフライ 竹の子ナムル 白菜スープ煮 さくら漬け ごま団子</div> <div>(861kcal 塩分3.2g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P26.7g F23.1g C132.1g</div>
<div>22</div> <div>タンドリーチキン じゃがいもコロケ 酢味噌和え 白菜しぐれ煮 つぼ漬け インゲン金平</div> <div>(966kcal 塩分3.0g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P34.9g F31.7g C129.5g</div>	<div>23</div> <div>チーズインメンチカツ エビカツ 蒸し海鮮シュウマイ コールスローサラダ 根菜煮 さくら漬け なめ茸和え</div> <div>(993kcal 塩分3.3g)</div> <div>アレルギー 小麦・えび・乳・卵</div> <div>P30.8g F33.9g C135.8g</div>	<div>24</div> <div>トンカツ タラのバターポン酢焼き 春雨サラダ 竹の子黒胡椒炒め つば漬け はくさいの煮びたし</div> <div>(800kcal 塩分2.5g)</div> <div>アレルギー 小麦・卵・乳</div> <div>P28.5g F20.9g C118.1g</div>	<div>お弁当に関する注意事項</div> <div>●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。</div> <div>●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。</div> <div>●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）</div> <div>㈱クックライフ フレッシュランチ39 上越店</div>		

冬季休業(12/25～1/6)

