



# Lunch menu 12



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>1</b> ササミフライ<br>ミートオムレツ<br>マカロニサラダ<br>大根甘辛煮<br>さくら漬け<br>扇麩煮<br><br>(805kcal 塩分2.6g) | <b>2</b> エビフライ<br>白身魚フライ<br>ポークソテー<br>小松菜お浸し<br>野菜炒め<br>つぼ漬け<br>里芋煮<br><br>(826kcal 塩分2.9g) | <b>3</b> 照り焼きチキン<br>厚焼玉子<br>若竹煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>にんじんしりしり<br>さくら漬け<br><br>(742kcal 塩分1.9g)                 | <b>4</b> チキン南蛮<br>焼きサバ<br>刻み昆布煮<br>コンソメ炒め<br>つぼ漬け<br>ほうれん草お浸し<br><br>(888kcal 塩分3.1g)       | <b>5</b> ハムカツ<br>ミニ四角たまごとじ<br>蒸しエビシウマイ<br>ツナサラダ<br>大根旨塩炒め<br>さくら漬け<br>白菜味噌煮<br><br>(800kcal 塩分2.8g) |
| アレルゲン 小麦・卵・乳   | アレルゲン 小麦・えび・乳・卵   | アレルゲン 小麦・卵・乳  | アレルゲン 小麦・卵・乳  | アレルゲン 小麦・えび・乳・卵   |
| P19.4g F23.1g C120.5g  | P29.0g F25.0g C116.1g   | P25.9g F21.5g C106.3g   | P29.3g F31.7g C115.7g   | P21.4g F23.7g C120.6g   |
| <b>休業日</b><br>   | <b>9</b> かぼちゃクノデール<br>みそ串カツ<br>シチュー<br>大根サラダ<br>さくら漬け<br>れんこん甘辛炒め<br><br>(864kcal 塩分2.4g)   | <b>10</b> ハンバーグ<br>(シャリアピンソース)<br>ミニコーンコロッケ<br>メンマ炒め<br>サンマの竜田揚げ<br>つぼ漬け<br>キャベツサラダ<br><br>(927kcal 塩分3.3g) | <b>11</b> カツ煮風<br>温野菜サラダ<br>わかめときのこの煮びたし<br>もやし中華和え<br>さくら漬け<br>味の花<br><br>(847kcal 塩分3.6g) | <b>午前放課</b><br>   |
| アレルゲン 小麦・卵・乳   | アレルゲン 小麦・卵・乳  | アレルゲン 小麦・卵・乳  | アレルゲン 小麦・卵・乳  | アレルゲン 小麦・えび・乳・卵   |
| P19.1g F22.2g C138.8g  | P27.0g F30.9g C128.8g   | P26.1g F24.6g C126.9g   |   |   |

## 午前放課



## 休業日



|   |  |
|---|--|
| <b>18</b> エビフライ<br>ベイクドエッグポテト<br>鶏の照り焼き<br>青菜オイスター炒め<br>切干大根煮<br>さくら漬け<br>オクラのポン酢和え<br><br>(858kcal 塩分2.6g) | <b>19</b> オムレツ<br>(トマトソース)<br>肉団子甘酢あん<br>ハムサラダフライ<br>竹の子ナムル<br>白菜スープ煮<br>さくら漬け<br>ごま団子<br><br>(861kcal 塩分3.2g) |
| アレルゲン 小麦・えび・乳・卵   | アレルゲン 小麦・卵・乳   |

P26.5g F26.9g C122.5g P26.7g F23.1g C132.1g

|  |
|--|
| <b>22</b> タンドリーチキン<br>じゃがいもコロッケ<br>酢味噌和え<br>白菜しぐれ煮<br>つぼ漬け<br>インゲン金平<br><br>(966kcal 塩分3.0g) |
| アレルゲン 小麦・卵・乳<br>P34.9g F31.7g C129.5g  |

|   |
|---|
| <b>23</b> ナーズインメンチカツ<br>エビカツ<br>蒸し海鮮シユウマイ<br>コールスローサラダ<br>根菜煮<br>さくら漬け<br>なめ茸和え<br><br>(993kcal 塩分3.3g) |
| アレルゲン 小麦・えび・乳・卵<br>P30.8g F33.9g C135.8g  |

|   |
|---|
| <b>24</b> トンカツ<br>タラのバターポン酢焼き<br>春雨サラダ<br>竹の子黒胡椒炒め<br>つぼ漬け<br>はくさいの煮びたし<br><br>(800kcal 塩分2.5g) |
| アレルゲン 小麦・卵・乳<br>P28.5g F20.9g C118.1g   |

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)  
(株)クリクラフ  
フレッシュランチ39 上越店

## 冬季休業(12/25~1/6)

