



Lunch menu 3



月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

<p>2 メンチカツ サバの生姜味噌焼き わかめサラダ 花さつま煮 しいたけ煮 しらたき真砂炒め つぼ漬け (803kcal 塩分3.1g)</p> <p>アレルギー 小麦・乳</p> <p>P27.6g F21.0g C121.7g</p>	<p>3 鶏肉の照り焼き 豆乳入野菜笹かまぼこ シチュー コールスローサラダ さくら漬け ひなあられ (778kcal 塩分2.3g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P25.0g F20.8g C113.6g</p>	<p>4 アジフライ いかステーキ・焼売 大根サラダ 白菜煮びたし 小松菜ツナの炒め つぼ漬け (838kcal 塩分3.2g)</p> <p>アレルギー 小麦・乳</p> <p>P30.6g F19.8g C130.8g</p>	<p>5 豚南部からあげ オムレツ ほうれん草おひたし きんぴらごぼう カリフラワースープ煮 さくら漬け (810kcal 塩分2.5g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P28.5g F25.4g C112.4g</p>	<p>6 肉団子 (黒酢酢豚あん) 餃子 春巻き キャベツ炒め からし和え さくら漬け・杏仁寒天 (782kcal 塩分3.4g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳・えび</p> <p>P21.2g F18.8g C128.5g</p>
<p>9 クリーミーコロッケ チーズハンバーグ 春キャベツの和風パスタ 蓮根ペペロンチーノ マカロニサラダ さくら漬け (994kcal 塩分1.9g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳・かに</p> <p>P27.7g F31.9g C142.5g</p>	<p>10</p> <p style="text-align: center;">午前放課</p>	<p>11 鶏からあげ ひじきの豆腐焼 ポテトサラダ キャベツ韓国風炒め こんにゃく炒め煮 つぼ漬け (847kcal 塩分3.4g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P26.8g F26.6g C120.5g</p>	<p>12 フライドチキン エビフライ 野菜炒め 切干大根煮 厚揚げ餡からめ さくら漬け (921kcal 塩分2.8g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳・えび</p> <p>P26.7g F32.7g C125.1g</p>	<p>13 マスマヨネーズ焼き カレーコロッケ もやしサラダ 根菜煮 オニオンソテー さくら漬け (794kcal 塩分3.4g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P26.7g F17.9g C126.8g</p>
<p>16</p> <p style="text-align: center;">卒業式予行・卒業式</p>		<p>18 鯖のねぎ味噌焼き タラの芽天ぷら 煮物(蓮根・たけのこ) もやし塩昆布炒め おひたし・厚焼玉子 さくら漬け (726kcal 塩分2.7g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳</p> <p>P26.0g F15.2g C117.4g</p>	<p>19 エビカツ(チリマヨソース) チキンソテー・カレー 肉しゅうまい 大根クリーミーサラダ かぼちゃそぼろ煮 福神漬け (967kcal 塩分3.0g)</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳・えび アレルギー 小麦・卵・乳・えび</p> <p>P29.2g F35.0g C130.9g</p>	<p>20</p> <p style="text-align: center;">春分の日</p>

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)クックライフ

フレッシュランチ39 上越店