

Lunch menu 9



月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
1 鮭のみりん焼き れんこんつくね ごぼうときのこの炒め煮 さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え さくら漬 (749kcal 塩分2.2g) アレルギー 小麦・卵 P28.5g F14.4g C122.0g	2 鶏肉香草焼き たこキャベツカツ 15種素材のヘルシーサラダ カリフラワー洋風煮 つぼ漬・ミニ南瓜コロケ フキのピリ辛炒め (772kcal 塩分2.5g) アレルギー 小麦・卵・乳 P32.6g F37.5g C115.7g	3 厚切ハムカツ しそ風味野菜サラダ ブロッコリーのカレーソテー 木の葉しんじょの餡からめ つぼ漬 (866kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵・乳 P21.7g F29.3g C124.8g	4 ハンバーグ (トマトソース) フライドポテト 竹の子ソテー カニクリームコロケ 春雨中華サラダ・さくら漬 (950kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵・乳・かに P27.0g F32.0g C133.7g	5 白身フライ 竹輪磯辺天・焼売 マカロニサラダ ささがきごぼう煮 つぼ漬 杏仁寒天 (825kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵・えび P24.4g F22.1g C127.9g
8 メンチカツ (照り焼きソース) ポテトサラダ 三色きんぴら 高野豆腐煮・花麩煮 つぼ漬 (876kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦・卵・乳 P27.1g F26.4g C129.0g	9 鶏カレー唐揚げ ウイナー 刻み昆布煮 花さつま煮・しいたけ煮 カリフラワー梅肉和え つぼ漬 (958kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦・卵・乳 P34.9g F37.0g C116.4g	10 麻婆豆腐 焼売・ミニ春巻き れんこんの中華炒め 彩り春雨サラダ 松前風高菜 (757kcal 塩分2.2g) アレルギー 小麦・卵 P22.4g F17.7g C122.2g	 一学期期末考査	
 敬老の日	16 ハンバーグ (デミソース) 人参甘煮・南瓜コロケ ごぼうとナッツのサラダ こんにゃくのおかか煮 さくら漬 (897kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵・乳 P25.8g F28.9g C128.0g	17 アジフライ 野菜コロケ ビビンバ 春雨中華炒め 山菜煮・つぼ漬 (811kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦 P21.7g F20.5g C130.6g	18 ササミフライ イカ磯辺ドーナツフライ ポテトサラダ 切干大根煮 三角豆腐揚げ餡からめ さくら漬 (825kcal 塩分3.5g) アレルギー 小麦・卵 P23.2g F22.1g C129.2g	19 鶏肉の紅葉焼き サーモンフライ 蓮根のペペロンチーノ 紅葉しんじょのあんかけ パンプキンサラダ つぼ漬 (997kcal 塩分2.7g) アレルギー 小麦・卵・乳 P33.0g F39.3g C121.6g
22 エビカツ (サルスソース) 蓮根肉詰めフライ 竹の子の炒め物 白滝のピリ辛炒め ぜんまい煮・さくら漬 (816kcal 塩分3.5g) アレルギー 小麦・えび P22.4g F21.8g C127.9g	 秋分の日	24 ヒレカツ 塩焼きそば カレー 根菜マリネ 若竹煮・福神漬 (798kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・乳 P25.2g F19.9g C124.8g	25 鶏唐揚げ ミニフランク 中華旨煮 ごぼうサラダ みかん缶 つぼ漬 (962kcal 塩分2.6g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P32.6g F37.5g C115.7g	 チャレンジ ウォーク
29 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) 人参甘煮・ブロッコリー 蓮根と椎茸のナムル炒め 目玉焼きフライ 莖わかめ・さくら漬 (796kcal 塩分3.6g) アレルギー 小麦・卵 P24.9g F19.8g C126.4g	30 鶏唐揚げ&エビフライ 大根の韓国風炒め 白湯天煮・結び蒟蒻煮 豆のごま和えサラダ つぼ漬 (855kcal 塩分3.8g) アレルギー 小麦・乳 P33.0g F21.4g C125.5g	注意事項 <ul style="list-style-type: none"> ●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)クックライフ フレッシュランチ39 上越店 		