



Lunch menu 10



月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

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
 - 表示内容は下記の通りです。
 - kcal・塩分、P：たんぱく質 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

1

油淋鶏
白身魚と豆腐のしんじょう
もやし味噌炒め
大根甘辛煮
花野菜サラダ
さくら漬け
(847kcal 塩分3.2g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P26.1g F28.7g C126.4g

2

アジフライ／イカ寄せフライ
かに玉ボール
わかめナムル
八宝菜
ピーマンソテー
つぼ漬け
(826kcal 塩分2.6g)

アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに

P24.7g F25.1g C130.4g

5

6

ハンバーグ トマトソース
ささみフライ
切干大根ナポリタン風
きのこ黒胡椒炒め
白滝真砂煮
つぼ漬け
(807kcal 塩分2.8g)

アレルギー 小麦・乳

P27.2g F24.6g C124.8g

7

豚南部唐揚げ
ミニ玉子とじ／シューマイ
ツナサラダ
れんこん中華炒め
かぼちゃ和風餡
さくら漬け
(815kcal 塩分3.0g)

アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに

P24.5g F26.3g C123.8g

8

ささみフライ
あじ味噌焼
大根サラダ
肉じゃが煮
オニオンソテー
さくら漬け
(812kcal 塩分3.1g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P31.3g F18.1g C137.0g

9

魚のもみじ焼き
チキンステーキ／揚げ出し豆腐
ひじきの炒め煮
カラフルソテー
もやし胡麻和え
さくら漬け
(729kcal 塩分2.6g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P31.3g F17.0g C118.3g

12

スポーツの日

13

メンチカツ
さんまの塩焼き
花野菜サラダ
ごぼう煮
大学芋
さくら漬け
(876kcal 塩分3.3g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P26.4g F28.5g C135.1g

14

鶏香草焼き
コーンフライ
オクラおかか和え
お豆のミネストローネ風
いんげんソテー
さくら漬け
(810kcal 塩分3.4g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P30.1g F22.4g C129.0g

15

鶏唐揚げ／えびフライ
彩り豆腐寄せ
もやし炒め
ひじき煮
レンコンサラダ
つぼ漬け
(876kcal 塩分3.5g)

アレルギー 小麦・卵・乳・えび

P29.2g F32.3g C123.0g

16

白身魚フライ／エビカツ
ハムステーキ／鶏つくね
ポテトサラダ
韓国風炒め
大豆とこんにゃくの煮物
さくら漬け
(808kcal 塩分3.0g)

アレルギー 小麦・卵・乳・えび

P26.6g F22.7g C132.5g

19

20

鶏唐揚げ
玉子豆腐
塩だれ炒め
大根煮
わかめマリネ
さくら漬け
(775kcal 塩分3.0g)

アレルギー 小麦・卵・乳・かに

P24.9g F24.4g C119.0g

21

オムレツ トマトソース
チキンステーキ／コーンコロケ
イタリアンサラダ
チンゲン菜ソテー
納豆
さくら漬け
(805kcal 塩分2.4g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P31.1g F23.6g C114.8g

22

えびフライ
じゃがいもキッシュ風
野菜味噌炒め
切干大根煮
マカロニサラダ
さくら漬け
(787kcal 塩分2.4g)

アレルギー 小麦・卵・乳・えび

P23.4g F22.6g C127.8g

23

チキンカツ
さばの照り焼き
春雨ごまサラダ
金平ごぼう
高野豆腐甘辛煮
つぼ漬け
(818kcal 塩分2.9g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P30.9g F24.2g C126.9g

26

すきやき風コロケ
チキンソテー
しめじコンソメソテー
根菜そぼろ煮
チンゲン菜胡麻和え
さくら漬け
(803kcal 塩分2.6g)

アレルギー 小麦・乳

P24.9g F23.4g C127.8g

27

トンカツ
豆腐ハンバーグ
カレー
オイスター炒め
青菜のお浸し
福神漬け
(829kcal 塩分3.3g)

アレルギー 小麦・卵・乳・えび

P24.2g F25.8g C129.7g

28

さけ塩麴焼き
天ぷら(蓮根／オクラ／イカ／かき揚げ)
ひじきサラダ
たけのこピリ辛炒め
かぼちゃそぼろ餡
つぼ漬け
(819kcal 塩分2.6g)

アレルギー 小麦・卵・乳・かに

P26.4g F27.2g C123.1g

29

プルコギ風
目玉焼きフライ
ほうれん草ソテー
たけのこ中華煮
杏仁豆腐
つぼ漬け
(766kcal 塩分2.2g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P28.5g F18.9g C126.5g

30

かぼちゃコロケ／オムレツ
青菜のドレッシング和え
クリーム煮
野菜ソテー
ハロウィンゼリー
さくら漬け
(779kcal 塩分2.7g)

アレルギー 小麦・卵・乳

P22.6g F20.9g C133.1g