Lunch menu 11

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
2 ささみフライ オムレツ／ハムステーキ 海藻サラダ 白菜煮浸し ポークビーンズ つぼ漬け (770kcal　塩分3.3g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P29.9g　F19.7g　C123.0g	**3** **文化の日**	**4** ヒレカツ／豚串カツ さんま塩焼き 青菜炒め 切干大根煮 ブロッコリーサラダ さくら漬け (847kcal　塩分2.2g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P29.6g　F27.7g　C127.0g	**5** チキン南蛮 白身魚と豆腐のしんじょう もやしナムル きのこコンソメソテー 白滝の炒め煮 さくら漬け (826kcal　塩分3.7g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P25.1g　F29.4g　C120.2g	**6** 魚の塩麹焼き チキンステーキ／磯部天 ひじきの炒め煮 青葉ソテー もやしのごま酢和え さくら漬け (723kcal　塩分3.0g) アレルゲン　小麦・卵・乳・かに P30.4g　F19.1g　C113.7g
9 ハムカツ しゅーまい／玉子とじ メンマ炒め 大根旨煮 わかめ甘酢あえ つぼ漬け (867kcal　塩分3.2g) アレルゲン　小麦・卵・乳・かに P23.3g　F27.6g　C135.9g	**10** ハンバーグシャリアピンソース いかメンチカツ もやしオイスター炒め わさび和え レンコンコンソメ煮 さくら漬け (873kcal　塩分2.9g) アレルゲン　小麦・卵・乳・えび P27.3g　F27.1g　C134.9g	**11** アジフライ／エビカツ 厚焼玉子 ポテトサラダ ひじき煮 しめじバターソテー さくら漬け (792kcal　塩分2.5g) アレルゲン　小麦・卵・乳・えび P22.4g　F21.6g　C132.0g	**12** カツ丼風 豆腐ハンバーグ 大根ごま味噌和え 野菜炒め こんにゃく煮 さくら漬け (823kcal　塩分3.0g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P25.2g　F26.0g　C126.3g	**13** 照り焼きチキン ほうれん草平焼き 春雨五目炒め レモンサラダ しいたけ・かぼちゃ煮 つぼ漬け (773kcal　塩分2.8g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P30.1g　F18.7g　C125.3g
16 鮭利休焼き 揚げ出し豆腐／イカ天 金平ごぼう 彩りサラダ 白菜旨煮 つぼ漬け (755kcal　塩分3.2g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P26.3g　F18.6g　C126.0g	**17** チキンカツ れんこん饅頭 さつまいもサラダ 野菜炒め カリフラワートマト煮 さくら漬け (770kcal　塩分1.9g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P25.1g　F19.7g　C128.6g	**18** 四川風麻婆豆腐 小籠包／春巻 竹の子オイスター炒め 白菜とろみ煮 チンゲン菜中華和え さくら漬け (750kcal　塩分2.4g) アレルゲン　小麦・卵・乳・えび P27.9g　F20.2g　C119.2g	**19** エビフライ ハンバーグ／ナポリタン 青菜和え 肉じゃが オニオンソテー つぼ漬け (870kcal　塩分2.9g) アレルゲン　小麦・卵・乳・えび P30.0g　F24.4g　C138.7g	**20** メンチカツ ホッケ塩焼き キャベツ洋風炒め つきこんと蓮根の炒め物 茄子の生姜あん さくら漬け (831kcal　塩分3.7g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P27.5g　F24.7g　C128.9g
23 **勤労感謝の日**	**24** 鶏からレモン甘酢あえ ミニ納豆 春雨サラダ 竹の子おかか煮 にんにくの芽ソテー さくら漬け (852kcal　塩分3.2g) アレルゲン　小麦・卵・乳 P28.6g　F28.3g　C126.2g	**25**	**26**	**27** えびフライ／鶏唐揚げ ほうれん草平焼き もやしのお浸し れんこん金平 白滝真砂煮 さくら漬け (867kcal　塩分3.4g) アレルゲン　小麦・卵・乳・えび P29.1g　F26.6g　C131.5g
30 とんかつ／かにしゅーまい さば照り焼き 昆布煮 八宝菜風炒め ビーンズサラダ さくら漬け (852kcal　塩分2.9g) アレルゲン　小麦・乳・卵・えび・かに P32.3g　F29.0g　C123.7g				

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)

㈱クックライフ
フレッシュランチ39　上越店