



# Lunch menu 4



月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| 6<br><b>始業式<br/>入学式</b>   | 7<br>鶏唐揚げ<br>タラののりマヨ焼き<br>サウザンサラダ<br>白菜甘辛煮<br>フキ炒め<br>つぼ漬け<br>(873kcal 塩分3.1g)              | 8<br>アジフライ<br>いかみりん焼き<br>焼売<br>大根味噌煮<br>もやし炒め<br>扇麩煮<br>さくら漬け<br>(807kcal 塩分3.1g)               | 9<br>ポテサラハンバーグ<br>カニクリームコロッケ<br>白菜黒胡椒炒め<br>玉ねぎスープ煮<br>花野菜サラダ<br>さくら漬け<br>(852kcal 塩分2.8g)    | 10<br>ササミフライ<br>オムレツ<br>チキンステーキ<br>菜の花お浸し<br>キャベツ旨塩炒め<br>白滝真砂煮<br>さくら漬け<br>(777kcal 塩分2.8g) |
|   | アレルギー 小麦・卵・乳  | アレルギー 小麦・乳  | アレルギー 小麦・卵・乳・かに  | アレルギー 小麦・卵・乳  |
|   | P29.6g F29.1g C117.1g   | P33.1g F18.5g C120.7g   | P25.3g F25.4g C126.5g  | P26.4g F18.1g C117.4g   |
| 13<br>ヒレカツ<br>海鮮シュウマイ<br>ブリの照り焼き<br>わかめの酢の物<br>ピリ辛炒め<br>かぼちゃの和風餡煮<br>つぼ漬け<br>(783kcal 塩分3.0g) | 14<br>エビフライ/白身フライ<br>ミートボール<br>もやしサラダ<br>三色金平<br>さつまいものごま煮<br>さくら漬け<br>(934cal 塩分3.5g)      | 15<br>スパイシーチキン<br>肉じゃがコロッケ<br>ブロッコリー・ピカタ和え<br>小松菜バター炒め<br>こんにゃくの炒め煮<br>つぼ漬け<br>(846kcal 塩分2.2g) | 16<br>メンチカツ/ウィンナー<br>あじの甘酢焼き<br>ツナサラダ<br>中華煮<br>大学芋<br>さくら漬け<br>(862kcal 塩分3.2g)             | 17<br>マスの塩焼き<br>天ぶら盛り合せ<br>春雨サラダ<br>切干大根煮<br>こんにゃくと椎茸の煮物<br>つぼ漬け<br>(798kcal 塩分3.8g)        |
|   | アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに  | アレルギー 小麦・卵・乳・えび   | アレルギー 小麦・卵・乳   | アレルギー 小麦・卵・乳・えび   |
|   | P26.8g F19.9g C119.9g   | P30.1g F25.8g C140.9g   | P25.3g F25.0g C125.5g  | P28.7g F23.0g C129.0g   |
| 20<br>ハムカツ/ローストチキン<br>タラのカレーマヨ焼き<br>かぼちゃサラダ<br>竹の子の土佐煮<br>青葉のソテー<br>さくら漬け<br>(854kcal 塩分2.7g) | 21<br>煮込みハンバーグ<br>目玉焼きフライ<br>大根サラダ<br>白菜炒め煮<br>小松菜炒め<br>さくら漬け<br>(902kcal 塩分2.7g)           | 22<br>唐揚げ<br>エビフライ<br>若竹煮<br>野菜ピリ辛炒め<br>春雨の甘酢和え<br>さくら漬け<br>(908kcal 塩分2.8g)                    | 23<br>チキン南蛮<br>サバの塩焼き<br>小松菜酢味噌和え<br>根菜煮<br>きのこソテー<br>つぼ漬け<br>(806kcal 塩分2.9g)               | 24<br>豚肉生姜焼き<br>菜の花サラダ<br>コーンコロッケ<br>春キャベツのソテー<br>かぼちゃのコンソメ煮<br>にんじんマリネ<br>(906kcal 塩分2.3g) |
|   | アレルギー 小麦・卵・乳  | アレルギー 小麦・乳  | アレルギー 小麦・卵・乳・えび  | アレルギー 小麦・卵・乳  |
|   | P27.3g F25.5g C123.9g   | P23.8g F26.3g C129.0g   | P27.9g F29.1g C127.7g  | P30.7g F22.0g C115.5g   |
| 27<br><b>PTA総会<br/>代休</b>   | 28<br>チキンカツ/ミニフランク<br>ひじきの豆腐焼き<br>竹の子韓国風炒め<br>切干大根煮<br>マカロニサラダ<br>さくら漬け<br>(944kcal 塩分3.7g) | 29<br>天ぶら盛り合せ<br>ローストチキン<br>こんにゃくの煮物<br>花野菜サラダ<br>カラフルソテー<br>さくら漬け<br>(810kcal 塩分3.0g)          | 30<br>さばの香味漬け<br>コーンコロッケ<br>ミニハンバーグ<br>白菜洋風煮<br>中華サラダ<br>ごぼうの炒め煮<br>つぼ漬け<br>(904kcal 塩分3.9g) |   |
|   | アレルギー 小麦・卵・乳  | アレルギー 小麦・乳  | アレルギー 小麦・卵・乳   |   |
|   | P40.4g F30.4g C133.0g   | P24.1g F25.6g C116.1g   | P27.9g F25.5g C135.3g  |   |

## 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。

●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)

●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。

(株)クックライフ

フレッシュランチ39 上越店