



Lunch menu 5



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

1
鶏のから揚げ
エビフライ
塩焼きそば
大根きんぴら
コールスロー
つぼ漬け
(981kcal 塩分2.2g)

アレルギー 小麦・卵・乳・えび
P27.3g F28.7g C138.8g

4
みどりの日

5
こどもの日

6
振替休日

7
ハンバーグ(トマトソース)
野菜コロケ
ごぼう煮
パンプキンサラダ
カラフルソテー
つぼ漬け
(876kcal 塩分2.5g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P24.6g F25.8g C131.5g

8
サミフライ/白身フライ
タラののりマヨ焼き
野菜炒め
和風マヨサラダ
かぼちゃ和風あん
さくら漬け
(840kcal 塩分2.8g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P24.9g F22.6g C123.4g

11
アジフライ/しゅーまい
いか味醂焼き
切干大根煮
メンマ塩炒め
和風ツナサラダ
さくら漬け
(820kcal 塩分3.0g)
アレルギー 小麦・乳
P32.0g F19.8g C121.6g

12
鶏唐揚げ(ねぎ塩味)
野菜笹かまぼこ
チンゲン菜ピリ辛炒め
白滝炒り煮
ポテトサラダ
つぼ漬け
(972kcal 塩分3.0g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P25.3g F23.6g C115.2g

13
鶏肉の柚子胡椒焼き
ミニハンバーグ
白身フライ
ごぼうの甘辛バター炒め
野菜のトマト煮
ベーコンペンネ
にんじんマリネ
(788kcal 塩分3.0g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P29.7g F17.0g C123.6g

14
体育祭

15
体育祭予備日

18
ヒレカツ
海鮮串フライ
チーズ入りかまぼこ
カレー
ピリ辛炒め
こんにゃく煮
つぼ漬け
(782kcal 塩分3.5g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P19.3g F19.7g C127.5g

19
煮込みハンバーグ
イカメンチカツ
きんぴらごぼう
フキ煮
サツマイモサラダ
さくら漬け
(937kcal 塩分3.0g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P28.7g F28.0g C138.2g

20
肉団子酢豚風
ミニ春巻き
チンゲン菜旨塩炒め
春雨サラダ
杏仁豆腐
つぼ漬け
(747kcal 塩分2.1g)
アレルギー 小麦・乳
P19.7g F15.5g C127.9g

21
エビフライ/白身魚フライ
肉しゅーまい
大根スープ煮
海藻サラダ
味付おかか
さくら漬け
(803kcal 塩分4.4g)
アレルギー 小麦・卵・乳・えび
P24.3g F22.5g C120.8g

22
タンドリーチキン
野菜コロケ/炊天
マカロニサラダ
昆布煮
れんこんソテー
つぼ漬け
(805kcal 塩分2.8g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P25.0g F21.6g C123.8g

25
メンチカツ/焼つくね串
ぶりの照り焼き
切干大根サラダ
小松菜中華炒め
里芋旨煮
さくら漬け
(838kcal 塩分2.7g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P27.3g F24.3g C123.3g

26
トンカツ
豆腐しんじょのねぎあんかけ
メンマオイスター炒め
白菜の生姜煮
小松菜お浸し
さくら漬け
(886kcal 塩分3.1g)
アレルギー 小麦・卵・乳・えび
P24.9g F31.0g C142.8g

27
さばの塩焼き
山筍の天ぷら
竹輪磯部揚げ
山菜煮びたし
中華炒め/豆サラダ
さくら漬け
(764cal 塩分3.0g)
アレルギー 小麦・卵・乳
P27.9g F20.0g C112.3g

28
油淋鶏
かにしゅーまい
コールスロー
たけのこ甘辛炒め
さつま芋レモン煮
つぼ漬け
(871cal 塩分3.1g)
アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに
P24.6g F22.6g C128.4g

29
ハムカツ
赤ウィンナー
あじのかば焼き
大根サラダ
こんにゃくピリ辛炒め
かぼちゃ煮
(894kcal 塩分3.9g)
アレルギー 小麦・乳
P25.9g F26.8g C132.0g