



Lunch menu 6

月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

1 チキンカツ たらのりマヨ焼き 小松菜生姜炒め 刻み昆布煮 ごぼうサラダ さくら漬け (888kcal 塩分2.7g) アレルギー 小麦・卵・乳 P29.1g F29.5g C122.3g	2 肉じゃがコロッケ さばのごまみそ焼き マカロニサラダ ぜんまい煮 かぼちゃ和風あん つぼ漬け (911kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・卵・乳 P37.6g F27.4g C133.5g	3 あじフライ 旨味イカカツ 野菜炒め 大根炒り煮 さつまいもサラダ さくら漬け (844kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦・卵・乳 P26.2g F25.3g C122.8g	4 1 学期中間考査	5 1 学期中間考査	
8 メンチカツ ホッケ塩焼き 大根旨煮 金平ごぼう ヘルシーサラダ さくら漬け (866kcal 塩分3.4g) アレルギー 小麦・卵・乳 P28.0g F25.7g C126.6g	9 鶏唐揚げ (レモン甘酢たれ) 笹かまぼこ いんげん黒胡椒炒め 竹の子土佐煮 白滝炒り煮 つぼ漬け (926kcal 塩分3.5g) アレルギー 小麦・卵・乳 P31.5g F31.6g C123.4g	10 麻婆豆腐 春巻き／カニ焼売 メンマ炒め マカロニサラダ 杏仁豆腐 さくら漬け (744kcal 塩分2.3g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに P20.3g F19.9g C116.4g	11 おろしとんかつ 豆腐しんじょう ビビンバ チンゲン菜旨塩炒め 大学芋 さくら漬け (915kcal 塩分2.5g) アレルギー 小麦・卵・乳 P24.1g F32.7g C123.5g	12 白身魚フライ ちくわ天／かぼちゃ天 味付海苔 ポテトサラダ 切干大根煮 カリフラワーの黒胡椒炒め つぼ漬け (953kcal 塩分2.5g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P21.6g F22.5g C125.3g	
15 ササミフライ えびカツ／つくね串 コールスロー ひじき煮 れんこん味噌炒め さくら漬け (809kcal 塩分2.5g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P19.8g F17.8g C126.0g	16 ハンバーグ(デミソース) 野菜コロッケ パンプンサラダ 大根韓国風炒め ごぼうの炒め煮 さくら漬け (850kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・卵・乳 P23.8g F22.8g C133.0g	17 特編授業	18 ヒレカツ 海鮮串フライ 大根サラダ 小松菜バターソテー 五目煮 つぼ漬け (825kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦・卵・乳 P22.7g F19.6g C131.9g	19 鶏肉のピザソース焼き ウィンナー 青菜のごまあえ 昆布煮 蓮根とピーマンの炒め物 (894kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦・乳 P27.5g F25.5g C135.0g	
22 マス利休焼き かき揚げ／イカ天 野菜ソテー 大根甘辛煮 かぼちゃ和風あん さくら漬け (817kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・卵・乳 P26.0g F23.9g C119.4g	23 えびフライ いかキャベツカツ チンゲン菜オイスター炒め 春雨サラダ 白菜生姜煮 さくら漬け (911kcal 塩分3.4g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび P23.9g F28.7g C135.6g	24 カツカレー 竹の子ソテー こんにゃくと厚揚げの煮物 みかん缶 福神漬 (841kcal 塩分2.0g) アレルギー 小麦・卵・乳 P24.8g F26.9g C123.1g	25 鶏唐揚げ 焼きかまぼこ ごぼう味噌炒め ベーコンペンネ 大根煮 さくら漬け (906kcal 塩分3.2g) アレルギー 小麦・卵・乳 P29.3g F30.5g C122.6g	26 ハンバーグ (照焼生姜ソース) コーンフライ カラフルソテー 里芋煮 れんこんサラダ 人参マリネ (874kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦・卵・乳 P26.0g F25.4g C130.9g	27 あじフライ イカメンチカツ しゅーまい ごぼうサラダ ピーマンソテー れんこんの煮物 つぼ漬け (858kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・卵・乳 P27.0g F26.3g C123.5g
29 授業参観 学校説明会 代休	30 チーズメンチカツ あじ味噌干しフライ もやしビビンバ ひじき煮 カリフラワーコンソメ炒め つぼ漬け (885kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに P25.8g F29.2g C125.8g	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