



Lunch menu 9



月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

	1 チーズインメンチカツ チキンロールフライ 大根甘辛煮 お豆サラダ 青菜ソテー さくら漬け (824kcal 塩分2.7g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P25.4g .26.3Fg C129.2g	2 鶏の山賊焼き ミートコロッケ メンマ炒め 甘酢和え きのこ煮 つぼ漬け (806kcal 塩分3.6g) アレルゲン 小麦・乳 P25.7g F23.5g C129.2g	3 エビフライ チキンステーキ 切干大根煮 オイスター炒め こんにゃくサラダ さくら漬け (880kcal 塩分2.5g) アレルゲン 小麦・卵・乳・えび P32.9g F27.9g C138.4g	4 コーンスロッケ／ロースチキン 肉詰めピーマン ホッケ塩焼き たけのこ中華炒め ポテトサラダ 白菜煮びたし さくら漬け (796kcal 塩分2.9g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P28.0g F22.7g C124.9g
	7 とんかつねぎ塩だれ さばの照り焼き 大根カレー炒め トマトペンネ ピリ辛こんにゃく煮 さくら漬け (836kcal 塩分2.7g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P29.4g F24.7g C139.5g	8 煮込みハンバーグ イカメンチカツ 旨塩炒め ひじきサラダ ごぼうの炒め煮 つぼ漬け (868kcal 塩分2.9g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P26.6g F25.5g C138.7g	10 ささみフライ 豆腐焼き和風餡 ひじき煮 ニラ炒め かぼちゃ煮 つぼ漬け (824kcal 塩分3.9g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P28.1g F25.3g C127.5g	
		9 あじフライ／海鮮串フライ ミニ納豆 だいこんサラダ 竹の子ソテー 厚揚げ和風餡煮 さくら漬け (866kcal 塩分2.3g) アレルゲン 小麦・乳 P31.5g F30.0g C125.5g	11	
14	15	16 マスのみそ焼き 天ぷら(磯部/ナス/イカ) 野菜炒め ごぼう煮 味付もずく さくら漬け (784kcal 塩分3.0g) アレルゲン 小麦・乳 P26.7g F24.1g C119.1g	17 鶏唐揚げ エビフライ 春雨ソテー 小松菜お浸し なめたけ つぼ漬け (848kcal 塩分2.8g) アレルゲン 小麦・卵・乳・えび P29.8g F28.4g C134.2g	
			18 ハムカツ あじのレモン焼き 切干大根の甘酢和え こんにゃく旨煮 れんこんバジルソテー さくら漬け (825kcal 塩分3.0g) アレルゲン 小麦・乳 P29.3g F22.9g C130.6g	
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ハンバーグシャリアビソース ささみフライ たけのこピリ辛炒め ポテトサラダ れんこんコンソメ煮 さくら漬け (820kcal 塩分3.0g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P26.0g F23.8g C129.7g	25
28 メンチカツ/さば塩焼き 海鮮しゅまい チンゲン菜ソテー ビビンバ 白滝炒り煮 さくら漬け (793kcal 塩分3.2g) アレルゲン 小麦・卵・乳・えび・かに P26.8g F25.8g C119.4g	29 たれカツ 絹ごし豆腐 野菜カレーソテー 切干大根煮 ひじきサラダ さくら漬け (767kcal 塩分3.3g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P25.9g F21.8g C130.2g	30 麻婆豆腐 春巻き/餃子 スパゲッティソテー たけのこ中華ソテー さつま芋サラダ 杏仁豆腐 さくら漬け (766kcal 塩分2.0g) アレルゲン 小麦・卵・乳 P22.6g F19.2g C131.6g	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	