



Lunch menu 4



月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI

	9 鶏書揚げ かぼちゃ煮 大豆ケチャップ炒め 白菜黒胡椒炒め さくら漬け (876kcal 塩分2.1g) アレルギー 小麦 P28.1g F28.1g C120.4g	10 マスの照り焼き かき揚げ イタリアンサラダ 鶏そぼろ・ひじき煮 つぼ漬け (753kcal 塩分4.4g) アレルギー 小麦・卵 P27.4g F8.2g C148.1g	11 エビフライ リヨネーズポテト 肉団子 青菜ごま和え さくら漬け (809kcal 塩分2.5g) アレルギー 小麦・卵・エビ・乳 P18.5g F23.3g C126.6g	12 トンカツ 大根菜曲炒め シーザーサラダ 根菜煮 赤きゅうり漬け・みかん缶 (690kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P17.1g F12.0g C126.0g	
	15 回鍋肉 塩焼きそば 笹がきごぼう煮 ポテトサラダ さくら漬け・杏仁豆腐 (690kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦・卵・乳 P17.7g F10.2g C128.8g	16 メンチカツ 千切りキャベツ こんにゃく旨煮 フレンチサラダ きくらげ昆布・つぼ漬け (688kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P14.1g F15.4g C120.5g	17 チキンカツ・厚焼玉子 蓮根バジルソテー 大根ナムル 竹の子黒胡椒炒め なめたけ・赤かつぼ漬け (697kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦・卵・乳 P21.8g F14.0g C117.9g	18 煮込みハンバーグ 人参甘煮・メンマ炒め 彩り春雨サラダ 青きゅうり漬け みかん缶 (701kcal 塩分3.3g) アレルギー 小麦・乳 P15.9g F14.3g C121.2g	19 白身魚天・かぼちゃ天 あんかけ用白焼きそば 茎わかめサラダ 中華炒め 味付けおかか・さくら漬け (783kcal 塩分3.6g) アレルギー 小麦・卵 P18.5g F19.8g C129.2g
	22 トンカツ 根菜マリネ チンゲン菜オイスター炒め 刻み昆布煮 さくら漬け・パイン缶 (705kcal 塩分3.9g) アレルギー 小麦・エビ P15.9g F12.1g C131.1g	23 エビフライ イカドーナツフライ さつま芋素揚げあんからめ 白菜ごま和え カレー・福神漬け (680kcal 塩分2.4g) アレルギー 小麦・卵・乳・エビ P15.6g F9.9g C127.9g	24 豚肉の生姜焼き キャベツ千切り 青のりポテトビーンズ 大根のべっこう煮 さくら漬け・オレンジ (710kcal 塩分1.9g) アレルギー 小麦・卵・乳 P21.7g F16.9g C113.2g	25 鶏ザンギ 竹の子ピリ辛炒め カリフラワーサラダ 赤きゅうり漬け ミニいちご大福 (834kcal 塩分2.3g) アレルギー 小麦・卵・乳 P24.3g F26.1g C119.8g	26 ラビオリ 豚丼風煮 ごぼうサラダ 野菜ソテー つぼ漬け・杏仁豆腐 (712kcal 塩分2.7g) アレルギー 小麦・卵・乳 P14.7g F15.2g C124.7g
29 サバ味噌煮 三角こんにゃく、がんも煮 切干大根炒り煮 さつま芋サラダ さくら漬け・パイン缶 (752kcal 塩分3.5g) アレルギー 小麦・卵 P21.2g F16.6g C125.3g	30 ハンバーグ 人参甘煮・フライドポテト マカロニサラダ 蓮根金平 赤きゅうり漬け・みかん缶 (829kcal 塩分3.4g) アレルギー 小麦・卵・乳 P17.8g F19.8g C139.0g	<p>お弁当に関する注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> 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) <p align="right"> (株)クックライフ フレッシュランチ39 上越店 </p>			