



Lunch menu

5月



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99 上越店

1 アジの南蛮煮 肉シューマイ フキと厚揚げ煮 肉野菜炒め きくらげ昆布 さくら漬け (831kcal 塩分3.8g)	2 チキンカツ チキンロールフライ わかめオクラ和え メンマオイスター炒め さつま芋レモン煮 さくら漬け (891kcal 塩分3.7g)
アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・乳・卵・えび
P27.4g F22.7g C123.8g	P33.6g F22.3g C134.7g

7 煮込みハンバーグ (デミソース) ひじきとツナの炒り煮 根菜マリネ さくら漬け・ミニゼリー (834kcal 塩分3.5g)	8 鶏唐揚げ (ユーリンあん) ひじきと蓮根のサラダ ささがきごぼう煮 さくら漬け・みかん缶 (937kcal 塩分3.1g)	9 白身魚天 ちくわの磯辺揚げ 姫竹天ぷら 小松菜のおひたし カリフラワーソテー ミニハンバーグ (786kcal 塩分3.5g)
アレルギー 小麦・乳	アレルギー 小麦・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
P24.6g F22.7g C127.8g	P31.7g F32.7g C122.7g	P22.4g F21.1g C121.9g

12 メンチカツ (マスタードソース) アスパラソテー 切干大根煮・ウインナー つぼ漬け・ミニゼリー (897kcal 塩分3.2g)	13 エビフライ (タルタルソース) ミートボール・カレー キャベツソテー・福神漬け ミックスフルーツ (816kcal 塩分2.4g)	16 サーモン照り焼き カレーコロケ 彩り春雨サラダ 塩だれ肉野菜炒め かぼちゃ煮・つぼ漬け (811kcal 塩分3.0g)
アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・乳
P24.6g F27.0g C134.9g	P23.7g F23.0g C12.9g	P26.8g F18.9g C128.3g



19 肉じゃがコロケ ミニフランク 竹の子と野菜のソテー 大根スープ煮 さくら漬け (793kcal 塩分2.2g)	20 ササミフライ チーズつくね しそ風味根菜サラダ 刻み昆布煮 鮭フレーク・つぼ漬け (801kcal 塩分3.3g)	21 アジフライ ハムステーキ タコカツ ピーマンコンソメソテー わかめ中華和え さくら漬け・鶏そぼろ (811kcal 塩分3.2g)	22 ハンバーグ (和風あん) 人参甘煮・根菜煮 コーンコールスロー ミニ野菜コロケ つぼ漬け・杏仁フルーツ (888kcal 塩分3.4g)	23 ハムカツ たけのこシューマイ 蓮根と小松菜のバター 人参マリネ つぼ漬け (835kcal 塩分2.4g)
アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・乳
P20.8g F23.1g C121.3g	P25.6g F22.0g C122.3g	P24.0g F22.9g C123.7g	P27.5g F26.4g C131.7g	P20.1g F27.4g C122.1g
26 エビフライ フライドチキン ブロッコリーサラダ きんぴらごぼう さくら漬け・味の花 (850kcal 塩分2.8g)	27 ヒレカツ エビカツ (トマトソース) メンマピリ辛炒め ひじき煮・さくら漬け 豆のごま和えサラダ (824kcal 塩分2.8g)	28 サバ味噌煮 大根コンソメ煮 串カツ 小松菜ごま和え さつまいもの甘煮 つぼ漬け (805kcal 塩分2.5g)	29 鶏カレー唐揚げ ウインナー・春雨ソテー たけのこ土佐煮 ベトナム風のサラダ さくら漬け (988kcal 塩分3.3g)	30 麻婆豆腐 ささがきごぼう煮 ミニ春巻き ポテトサラダ つぼ漬け・フルーツ杏仁 (818kcal 塩分3.5g)
アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・えび	アレルギー 小麦・乳	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・卵
P22.3g F29.0g C120.8g	P26.4g F20.8g C128.3g	P26.5g F19.9g C124.6g	P33.2g F39.8g C117.6g	P24.0g F21.9g C126.9g