



Lunch menu

6月



月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

2チキンカツ (サルサソース) チキンロールフライ 大根スープ煮 コーンコールスロー さくら漬け・みかん缶 (841kcal 塩分2.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P32.6g F23.3g C119g	3ハンバーグ (デミソース) フライドポテト 人参甘煮・金平ごぼう 小松菜お浸し・つぼ漬 (851kcal 塩分2.9g) アレルギー 小麦・乳 P24.0g F23.2g C131.3g	4鶏肉南部唐揚げ 赤ウインナー メンマ中華炒め 春雨サラダ・さくら漬け ミニカップなめ茸 (887kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P25.9g F32.6g C116.8g	 一学期中間考査		
9ハムカツ たけのこ韓国風炒め ひじきの炒り煮 梅かつおザーサイ つぼ漬 (880kcal 塩分3.5g) アレルギー 小麦・乳 P21.9g F28.4g C130.0g	10鶏肉南部唐揚げ 赤ウインナー 小松菜お浸し 切干大根煮 さくら漬け・パイン缶 (966kcal 塩分3.5g) アレルギー 小麦・卵・乳 P32.8g F36.8g C119.2g	11ヒレカツ 南瓜クノードルフライ 豆のごま和えサラダ れんこん黒胡椒炒め さくら漬け・杏仁寒天 (843kcal 塩分1.9g) アレルギー 小麦・乳 P23.9g F22.9g C129.9g	12エビフライ 春雨ソテー オクラおかか和え つぼ漬け みかん缶 (764kcal 塩分2.0g) アレルギー 小麦・卵・えび P20.8g F20.0g C120.7g	13酢豚 ブロッコリーナムル 切り昆布の煮物 かぼちゃの甘煮 つぼ漬け (818kcal 塩分2.6g) アレルギー 小麦・乳 P23.9g F23.1g C125.8g	
 上越地区大会		17タンドリーチキン 野菜コロッケ 青菜のごま和え 茎わかめソテー 杏仁寒天・つぼ漬 (816kcal 塩分3.9g) アレルギー 小麦・乳 P27.3g F25.1g C116.9g	18海鮮ミックスフライ 海藻サラダ ごぼうの甘辛煮 つぼ漬 ミニゼリー (816kcal 塩分2.8g) アレルギー 小麦 P22.4g F19.6g C135.0g	19ハンバーグ (しゃりアピソース) 人参甘煮・ごぼうサラダ 一口磯白身フライ カリフラワー中華炒め さくら漬け (857kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・卵・乳 P25.7g F27.8g C119.7g	 上越地区大会
23ササミフライ ミニフランク 花野菜サラダ メンマ炒り煮 きくらけ昆布・さくら漬け (849kcal 塩分3.4g) アレルギー 小麦・卵・乳 P25.9g F24.1g C127.8g	24軟骨入り粗挽きつくね エビカツ ポテトサラダ にんにくの芽オイスター炒め つぼ漬・みかん缶 (793kcal 塩分2.5g) アレルギー 小麦・卵・えび P24.8g F20.0g C124.0g	25サバのトマト煮 コーンフライ ミートボール 厚揚げこんにゃく甘辛煮 和風サラダ・さくら漬け (909kcal 塩分3.0g) アレルギー 小麦・乳 P32.2g F28.5 C127.7g	26鶏唐揚げ (ねぎ塩だれ) 青菜と春雨のソテー ひじき煮・大学芋 つぼ漬 (962kcal 塩分3.9g) アレルギー 小麦・乳 P31.3g F34.1g C126.9g	27白身フライ ちくわ磯辺天 大根きんぴら コーンコールスロー さくら漬け・味の花 (834kcal 塩分3.1g) アレルギー 小麦・卵・乳 P24.4g F25.6g C122.4g	

30 チーズメンチカツ
串カツ・オクラ素揚げ
カレー・福神漬
れんこんバターソテー
刻み昆布煮・杏仁寒天
(931kcal 塩分3.7g)

アレルゲン 小麦・卵・乳
P25.1g F31.0g C133.9g

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39 上越店