



# 元気弁当



**わくわくらんち山形**  
 (株)協栄給食 〒994-0057 山形県天童市石鳥居2丁目1-23  
 Tel.023-674-7272 Fax.023-674-7273

お願い 食品の衛生上、当日の午後1時までに、お召し上がりくださるようご協力ください。

<http://www.wakuwaku-lunch.co.jp> わくわくらんち 検索

月	火	水	木	金
<p>お客様の健康増進を考えて</p> <p>Ca カルシウムを含む "いわし粉"</p> <p>Fe 鉄分を含む "ごま"</p> <p>VE ビタミンEを含む "きな粉"</p>	<p>1 かにクリームコロッケ</p> <p>大根中華風そぼろ炒め煮</p> <p>熱量 314kcal 脂質 12.3g 蛋白質 13.2g 繊維 1.69g</p>	<p>2 焼肉若竹煮</p> <p>熱量 334kcal 脂質 18.8g 蛋白質 15.2g 繊維 2.10g</p>	<p>3 鶏肉照焼揚げ出し豆腐和風あんかけ</p> <p>熱量 360kcal 脂質 21.3g 蛋白質 16.6g 繊維 2.67g</p>	<p>4 メンチカツクリームシチュー</p> <p>熱量 374kcal 脂質 17.3g 蛋白質 14.9g 繊維 3.27g</p>
<p>7 ハンバーグトマトソース野菜炒め</p> <p>熱量 382kcal 脂質 20.3g 蛋白質 17.4g 繊維 1.72g</p>	<p>8 鮭香草焼き</p> <p>若菜ごはんと豚肉のスタミナ炒め</p> <p>熱量 358kcal 脂質 16.5g 蛋白質 18.0g 繊維 3.62g</p>	<p>9 ユーリンチー</p> <p>スパゲティータボリタン</p> <p>熱量 348kcal 脂質 16.0g 蛋白質 20.2g 繊維 1.66g</p>	<p>10 すき煮</p> <p>いんげん炒め煮</p> <p>熱量 305kcal 脂質 13.5g 蛋白質 13.5g 繊維 1.78g</p>	<p>11 豚肉生姜焼き</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>熱量 302kcal 脂質 16.4g 蛋白質 18.1g 繊維 1.51g</p>
<p>14 とんかつ</p> <p>麻婆春雨</p> <p>熱量 364kcal 脂質 16.6g 蛋白質 13.2g 繊維 2.48g</p>	<p>15 牛肉コロッケ</p> <p>炊き合わせ</p> <p>熱量 333kcal 脂質 15.9g 蛋白質 12.3g 繊維 3.03g</p>	<p>16 スタミナ炒め</p> <p>切り昆布煮</p> <p>熱量 337kcal 脂質 19.1g 蛋白質 16.0g 繊維 2.78g</p>	<p>17 エビフライ</p> <p>タルタルソースカレー</p> <p>熱量 355kcal 脂質 18.1g 蛋白質 12.0g 繊維 2.06g</p>	<p>18 チーズチキンカツ</p> <p>五目ひじき煮</p> <p>熱量 350kcal 脂質 14.7g 蛋白質 12.6g 繊維 2.09g</p>
<p>21 敬老の日</p> <p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。                  ●ご連絡は間違いない防止のため、FAXでお願います。                  ●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますご了承ください。                  ●食数の変更は当日の9時までにご連絡ください。</p>	<p>22 秋分の日</p> <p>当社は県産米を使用しています。</p> <p>ご飯100g 168kcal</p>	<p>23 豚肉味噌焼</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>熱量 337kcal 脂質 21.6g 蛋白質 22.3g 繊維 1.87g</p>	<p>24 酢豚</p> <p>石狩煮</p> <p>熱量 341kcal 脂質 12.0g 蛋白質 20.1g 繊維 2.01g</p>	<p>25 カツ煮</p> <p>ケチャップマカロニ</p> <p>熱量 361kcal 脂質 16.4g 蛋白質 18.2g 繊維 2.11g</p>
<p>28 チキナーリック</p> <p>ペッパー焼き肉じゃが</p> <p>熱量 322kcal 脂質 12.3g 蛋白質 16.1g 繊維 2.98g</p>	<p>29 豚肉塩ダレ焼</p> <p>カレービーフンソーテ</p> <p>熱量 285kcal 脂質 15.8g 蛋白質 12.4g 繊維 2.19g</p>	<p>30 焼きこみチーズ</p> <p>ハンバーグ春雨チヂミ</p> <p>熱量 351kcal 脂質 15.2g 蛋白質 15.6g 繊維 2.27g</p>	<p>今月のおすすめ</p> <p>8日『鮭香草焼き』に若菜ごはんです。</p> <p>25日『カツ煮』にわかめごはんです。</p>	

毎週土曜日は、おまかせメニューでお届けします。

各種行事に特注弁当、オードブルを用意できます。

会社での大切なおもてなしに、各種会議、打合に、幕の内弁当がごさいます。

URL : <http://kyoei-lunch.co.jp/>

