



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

今月のおすすめ

当社は国産米を使用しています。 ご飯100g 168kcal

6日『鯖のカレーパン粉焼き』に、わかめごはんです。

19日『鶏肉唐揚』に、ゆかりごはんです。

1 豚肉香草焼き
パンバンジー



熱量 321kcal 脂質 19.6g
蛋白質 18.1g 塩分 2.32g

2 かぼちゃコロケ
海鮮焼きそば



熱量 309kcal 脂質 12.9g
蛋白質 10.0g 塩分 1.92g

5 エビフライ
肉豆腐



熱量 327kcal 脂質 16.1g
蛋白質 13.0g 塩分 2.33g

6 鯖カレーパン粉焼
野菜炒め



わかめごはん
熱量 304kcal 脂質 15.4g
蛋白質 13.3g 塩分 2.70g

7 鶏肉ガーリックペッパー焼
麻婆豆腐



熱量 382kcal 脂質 14.5g
蛋白質 21.3g 塩分 2.53g

8 ハンバーグ
トマトソース
炊き合わせ



熱量 363kcal 脂質 12.3g
蛋白質 16.0g 塩分 2.50g

9 白身魚青のりフライ
ツナじゃが



熱量 319kcal 脂質 13.4g
蛋白質 12.0g 塩分 2.37g

12 メンチカツ
ぜんまい炒め煮



熱量 361kcal 脂質 19.6g
蛋白質 13.0g 塩分 2.39g

13 肉じゃがコロケ
春雨チャプチェ



熱量 314kcal 脂質 13.9g
蛋白質 10.7g 塩分 2.24g

14 カツ煮
バター醤油スパゲティ



熱量 393kcal 脂質 17.6g
蛋白質 18.4g 塩分 2.25g

15 チキンカツ
五目ひじき煮



熱量 365kcal 脂質 15.3g
蛋白質 19.4g 塩分 2.58g

16 豚肉生姜焼き
カレー



熱量 334kcal 脂質 19.6g
蛋白質 18.3g 塩分 2.41g

19 鶏肉唐揚
肉大根



ゆかりごはん
熱量 328kcal 脂質 16.1g
蛋白質 22.8g 塩分 2.76g

20 豚肉味噌焼き
クリームシチュー



熱量 358kcal 脂質 16.5g
蛋白質 15.1g 塩分 2.21g

21 ハムカツ
筑前煮



熱量 336kcal 脂質 16.5g
蛋白質 18.1g 塩分 2.32g

22 海の日

お客様の健康増進を考慮して
●カルシウムを含む
“いわし粉”
●鉄分を含む
“ごま”
●ビタミンEを含む
“きな粉”

23 スポーツ日

●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。
●ご連絡は間違い防止のため、FAXでお願いします。
●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がご了承ください。
●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。

26 トマトチキン
シルバーサラダ



熱量 365kcal 脂質 18.4g
蛋白質 16.4g 塩分 2.65g

27 アジフライ
マカロニナポリタン



熱量 313kcal 脂質 12.3g
蛋白質 13.4g 塩分 2.07g

28 ヒレカツ
中華旨煮



熱量 320kcal 脂質 16.0g
蛋白質 18.4g 塩分 2.13g

29 鰯の野菜あんかけ
チンジャオロース風



熱量 367kcal 脂質 12.7g
蛋白質 21.3g 塩分 2.17g

30 トンテキ
高野豆腐煮



熱量 343kcal 脂質 14.2g
蛋白質 20.0g 塩分 2.41g

土用の丑の日 ご予約承り中です！

●うな重 1,250円(税別)

●えび天重 1,000円(税別)

ご家庭・お勤め先までお届け致します。

お届け日

7月20日(火)



8月2日(月)

