

8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
2 鮭のレモンハッパ焼 切干大根煮  熱量 300kcal 脂質 12.4g 蛋白質 22.1g 炭水化物 23.7g Ca	3 和風ハンバーグ カレー  熱量 386kcal 脂質 14.3g 蛋白質 15.0g 炭水化物 2.08g Ca	4 ミックスフライ 肉大根  熱量 348kcal 脂質 15.9g 蛋白質 17.0g 炭水化物 2.16g Ca	5 豚肉生姜焼き シルバーサラダ  熱量 294kcal 脂質 17.3g 蛋白質 15.5g 炭水化物 3.08g Ca	6 とんかつ イタリアンマカロニ  熱量 336kcal 脂質 14.3g 蛋白質 15.8g 炭水化物 1.86g Ca
9 振替休日 ●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をお願いします。 ●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。	10 山賊焼き キャベツのみそ炒め  熱量 321kcal 脂質 14.0g 蛋白質 16.8g 炭水化物 1.85g Fe	11 鯖のテリヤキ 豚肉ピーマン炒め  熱量 309kcal 脂質 17.6g 蛋白質 18.6g 炭水化物 2.08g VE	12 カレーポテト春巻 若竹煮  熱量 294kcal 脂質 17.3g 蛋白質 15.5g 炭水化物 3.08g Ca	13  夏休み
16 チキン南蛮 ベジタブル麻婆豆腐  熱量 309kcal 脂質 19.4g 蛋白質 12.0g 炭水化物 2.19g Ca	17 ポークチャップ 変わり金平  熱量 312kcal 脂質 17.9g 蛋白質 13.3g 炭水化物 2.29g Ca	18 カツ煮 ブロッコリーサラダ  熱量 355kcal 脂質 18.0g 蛋白質 16.4g 炭水化物 1.81g Fe	19 ユーリンチー たらこスパゲティー  熱量 365kcal 脂質 15.8g 蛋白質 20.8g 炭水化物 2.00g VE	20 ヒレカツ 中華旨煮  熱量 344kcal 脂質 17.1g 蛋白質 21.0g 炭水化物 2.48g Ca
23 焼き込み チーズハンバーグ 肉じゃが  熱量 357kcal 脂質 15.9g 蛋白質 17.7g 炭水化物 2.37g Ca	24 鯖の塩焼き チンジャオロース風  熱量 366kcal 脂質 14.0g 蛋白質 16.3g 炭水化物 2.76g Ca	25 スパイシーチキン ビーフンソテー  熱量 334kcal 脂質 15.7g 蛋白質 18.1g 炭水化物 2.84g Fe	26 チーズメンチカツ 野菜炒め  熱量 380kcal 脂質 14.3g 蛋白質 16.1g 炭水化物 2.10g Ca	27 酢鶏 五目ひじき煮  熱量 400kcal 脂質 20.4g 蛋白質 17.8g 炭水化物 2.16g VE
30 鶏肉唐揚げ 炊き合わせ  熱量 343kcal 脂質 17.8g 蛋白質 22.1g 炭水化物 2.65g VE	31 豚肉のマスタード焼き 鶏肉のオイスター煮  熱量 369kcal 脂質 15.6g 蛋白質 20.6g 炭水化物 1.61g Fe	今月のおすすめ 11日『鯖のテリヤキ』に ごま塩ごはんです。 26日『チーズメンチカツ』に ゆかりごはんです。		

当社は国産米を使用しています。 168kcal

お客様の健康増進を考えて

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”

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/>

