

10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

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

8日『白身魚青のりフライ』にごま塩ごはんです。

28日『鶏肉山椒焼き』にきのこのごはんです。

●弁当の容器のままだ電子レンジで温めないでください。●材料入手の関係でメニューの一部変わることがありますがご了承ください。●ご連絡は間違いない防止のため、FAXでお願いします。●食数の変更は当日の9時までにご連絡ください。

4 サマの塩焼
回鍋肉風味

熱 量 307kcal
蛋白質 13.1g
脂 質 14.5g
糖 分 2.42g

5 チキン
レモンハッピー焼
切り昆布煮

熱 量 338kcal
蛋白質 17.8g
脂 質 18.7g
糖 分 2.17g

6 鶏の
野菜あんかけ
筑前煮

熱 量 404kcal
蛋白質 21.1g
脂 質 13.5g
糖 分 3.21g

7 串カツ
カレー

熱 量 363kcal
蛋白質 13.5g
脂 質 16.0g
糖 分 1.72g

8 白身魚
青のりフライ
肉豆腐

熱 量 362kcal
蛋白質 14.6g
脂 質 19.5g
糖 分 2.04g

11 鶏肉唐揚
塩焼きそば

熱 量 381kcal
蛋白質 18.9g
脂 質 16.8g
糖 分 1.73g

12 北海道産乳立の
クリームフライ
親子煮

熱 量 399kcal
蛋白質 22.0g
脂 質 16.8g
糖 分 3.08g

13 鶏肉の
薬味のせ
納豆

熱 量 337kcal
蛋白質 16.4g
脂 質 15.2g
糖 分 2.44g

14 エビフライ
田舎煮

熱 量 349kcal
蛋白質 14.1g
脂 質 17.8g
糖 分 2.33g

15 ハンバーグ
キノコソース
シーザーサラダ

熱 量 345kcal
蛋白質 12.4g
脂 質 13.6g
糖 分 1.53g

18 鯖の照焼
パンパンジー

熱 量 352kcal
蛋白質 15.2g
脂 質 14.8g
糖 分 2.21g

19 チキン竜田
高野豆腐煮

熱 量 340kcal
蛋白質 15.2g
脂 質 13.1g
糖 分 2.78g

20 サーモン
タルタルカツ
アラウンシチュー

熱 量 346kcal
蛋白質 18.5g
脂 質 18.0g
糖 分 2.01g

21 豚肉生姜焼
変わり金平

熱 量 348kcal
蛋白質 20.6g
脂 質 16.1g
糖 分 2.74g

22 ささみ天ぷら
ベジタブル麻婆豆腐

熱 量 355kcal
蛋白質 20.2g
脂 質 17.8g
糖 分 2.72g

25 ハンバーグ
デミグラスソース
バター醤油スバゲティ

熱 量 361kcal
蛋白質 16.7g
脂 質 16.5g
糖 分 2.13g

26 かつおフライ
サトモの煮あわせ

熱 量 401kcal
蛋白質 19.3g
脂 質 17.0g
糖 分 2.31g

27 カツ煮
春雨サラダ

熱 量 395kcal
蛋白質 17.3g
脂 質 16.2g
糖 分 2.18g

28 鶏肉山椒焼
ツナジャガ

熱 量 364kcal
蛋白質 23.3g
脂 質 18.7g
糖 分 2.74g

29 豚肉
マスタード焼
豚大根

熱 量 390kcal
蛋白質 17.7g
脂 質 14.3g
糖 分 2.77g

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、打合せに、

幕の内弁当がごさいます。

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