



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 7日『ハンバーグ』と きのこごはんです。 20日『海鮮串カツ』と ごま塩ごはんです。				
		1 豚肉生姜焼 いか大根  熱量 345kcal 脂質 18.4g 蛋白質 12.1g 塩分 2.40g	2 かに玉風 スパゲティサラダ  熱量 326kcal 脂質 11.0g 蛋白質 10.2g 塩分 2.41g	3 エビカツ チリコンカン  熱量 299kcal 脂質 10.4g 蛋白質 11.2g 塩分 2.49g
6 とんかつ 五目金平  熱量 358kcal 脂質 13.1g 蛋白質 13.2g 塩分 1.52g	7 ハンバーグ おろし大根ポン酢 ちゃんちゃん焼き きのこごはん  熱量 354kcal 脂質 15.2g 蛋白質 14.1g 塩分 2.15g	8 豚肉香草焼 中華旨煮  熱量 362kcal 脂質 11.3g 蛋白質 14.9g 塩分 2.82g	9 サバ照焼 和風マカロニソテー  熱量 354kcal 脂質 15.2g 蛋白質 14.1g 塩分 2.15g	10 タンドリーチキン 茄子の味噌炒め  熱量 330kcal 脂質 15.8g 蛋白質 15.6g 塩分 1.96g
13 ユーハイチー フロッキーサラダ  熱量 353kcal 脂質 10.8g 蛋白質 20.6g 塩分 2.58g	14 牛肉コロッケ 若竹煮  熱量 314kcal 脂質 14.1g 蛋白質 10.1g 塩分 2.10g	15 ミックスフライ 厚揚げの豆板醤炒め  熱量 353kcal 脂質 14.1g 蛋白質 16.3g 塩分 2.20g	16 鶏肉 ニンニク味噌焼 チンジャオロース風  熱量 343kcal 脂質 14.3g 蛋白質 17.9g 塩分 1.96g	17 キャベツメンチカツ カレー  熱量 343kcal 脂質 15.6g 蛋白質 12.9g 塩分 2.08g
20 海鮮串カツ ごま塩ごはん いんげん炒め煮  熱量 325kcal 脂質 12.4g 蛋白質 16.9g 塩分 2.97g	21 サワラの レモンペッパー焼 じゃが芋とほろ煮  熱量 326kcal 脂質 11.0g 蛋白質 10.2g 塩分 2.41g	22 ポークケチャップ ひじきの黒胡椒炒め  熱量 344kcal 脂質 12.1g 蛋白質 12.8g 塩分 2.80g	23 チキン竜田 野菜炒め  熱量 351kcal 脂質 18.5g 蛋白質 13.0g 塩分 2.76g	24 焼き込み チーズハンバーグ 切干大根煮  熱量 358kcal 脂質 12.1g 蛋白質 17.8g 塩分 2.32g
27 カツ煮 生野菜サラダ  熱量 363kcal 脂質 17.6g 蛋白質 16.5g 塩分 2.14g	28 イカ野菜カツ たらこスパゲティ  熱量 311kcal 脂質 10.9g 蛋白質 13.4g 塩分 2.20g	29 チーズポテト春巻 ビビンバ風  熱量 303kcal 脂質 17.9g 蛋白質 13.5g 塩分 2.43g	30 鶏肉山椒焼 筑前煮  熱量 364kcal 脂質 13.7g 蛋白質 16.0g 塩分 2.08g	●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をお願い致します。 ●材料入手の関係で、メニューが一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。 ●食数の変更は、当日の9時15分までにご連絡ください。

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、オードブルをご用意できます。
 会社での大切なおもてなしに、各種会議、打合せに、
 幕の内弁当がございます。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>

