

3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

4日『サバのパン粉焼き』にふりかけごはんです。
27日『ハンバーグオニオンソース』に
だけのごはんです。

当社は国産米を使用しています。 ご飯100g 168kcal

- 弁当の容器のまま、電子レンジで温めなくても大丈夫。
- ご連絡は間違い防止のため、FAXでお願致します。
- 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。

1 サーモンタルタルカツ 大根と豚肉のトマト煮



熱量 352kcal 脂質 17.1g 炭水化物 21.7g
蛋白質 2.77g 22.1g

4 サバのパン粉焼き バター醤油スベテ



熱量 339kcal 脂質 13.8g 炭水化物 20.4g
蛋白質 2.81g 22.6g

5 チキン南蛮 中華旨煮



熱量 325kcal 脂質 17.6g 炭水化物 16.4g
蛋白質 2.73g 12.4g

6 ハムカツ 高野豆腐煮



熱量 364kcal 脂質 15.0g 炭水化物 15.6g
蛋白質 1.91g 21.6g

7 とんかつ カレー



熱量 370kcal 脂質 18.2g 炭水化物 17.1g
蛋白質 3.17g 28.1g

8 照焼チキン じゃが芋とひじきの煮物



熱量 327kcal 脂質 15.3g 炭水化物 16.0g
蛋白質 2.82g 17.6g

11 ハンバーグ オニオンソース パンパンジー



熱量 359kcal 脂質 16.1g 炭水化物 17.1g
蛋白質 3.03g 20.8g

12 豚肉生姜焼き 麻婆茄子



熱量 340kcal 脂質 16.7g 炭水化物 11.7g
蛋白質 2.02g 25.6g

13 鶏肉チーズ焼き 納豆



熱量 323kcal 脂質 17.3g 炭水化物 16.6g
蛋白質 1.44g 25.1g

14 アジフライ あさりとキャベツの蒸炒め



熱量 315kcal 脂質 18.8g 炭水化物 15.0g
蛋白質 2.74g 18.4g

15 肉団子の甘酢あん 筑前煮



熱量 375kcal 脂質 16.3g 炭水化物 15.7g
蛋白質 2.32g 24.2g

18 牛肉コロッケ キャベツと厚揚げの味噌炒め



熱量 319kcal 脂質 10.4g 炭水化物 10.6g
蛋白質 2.52g 27.3g

19 鶏ケチャップ 切昆布のんにく醤油炒め



熱量 351kcal 脂質 13.4g 炭水化物 22.2g
蛋白質 2.33g 20.0g

20 春分の日



21 メンチカツ 豆腐サラダ



熱量 324kcal 脂質 15.8g 炭水化物 12.3g
蛋白質 2.07g 29.3g

22 鶏肉山椒焼き 塩焼きそば



熱量 351kcal 脂質 16.0g 炭水化物 12.7g
蛋白質 1.84g 26.7g

25 ミックスフライ じゃが芋のどほう煮



熱量 310kcal 脂質 12.9g 炭水化物 13.3g
蛋白質 2.63g 27.2g

26 クリーミー 帆立入フライ 春雨チヤフチェ



熱量 323kcal 脂質 18.2g 炭水化物 14.5g
蛋白質 2.35g 25.0g

27 ハンバーグ オニオンソース 五豆



熱量 331kcal 脂質 13.3g 炭水化物 15.2g
蛋白質 3.00g 23.6g

28 鶏肉唐揚げ クリームシチュー



熱量 342kcal 脂質 21.2g 炭水化物 22.2g
蛋白質 1.59g 13.1g

29 サバ竜田 若竹煮



熱量 322kcal 脂質 13.0g 炭水化物 18.3g
蛋白質 2.16g 14.4g

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、

幕の内弁当がごさいます。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>

