

# 6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、お直しがりくださるよう協力ください。 <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『ブリの照焼』に  
瀬戸の香ふりかけごはんです。  
21日『鶏肉唐揚』にごま塩ごはんです。

- お弁当を容器のまま、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でお願致します。
- 材料入手の變版で、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。

**3 エビカツ**  
和風スパゲティサラダ



熱量 341kcal 脂質 12.2g 炭水化物  
蛋白質 11.3g 分 2.49g 22.6g

**4 タンドリーチキン**  
茄子の味噌炒め



熱量 351kcal 脂質 15.8g 炭水化物  
蛋白質 15.7g 分 2.25g 14.0g

**5 豚串カツ**  
大根の甘辛煮



熱量 343kcal 脂質 17.6g 炭水化物  
蛋白質 15.7g 分 1.76g 17.0g

**6 ブリの照焼**  
野菜の塩ダし炒め



熱量 341kcal 脂質 17.9g 炭水化物  
蛋白質 14.6g 分 2.18g 19.5g

**7 ハム&サンドフライ**  
若竹煮



熱量 355kcal 脂質 14.1g 炭水化物  
蛋白質 10.1g 分 2.10g 24.8g

**10 アジフライ**  
じゃが芋とほろ煮



熱量 349kcal 脂質 14.6g 炭水化物  
蛋白質 12.5g 分 2.53g 18.0g

**11 豚肉の**  
チーズパン粉焼き  
中華旨煮



熱量 398kcal 脂質 14.8g 炭水化物  
蛋白質 15.8g 分 2.53g 14.2g

**12 山賊焼き**  
炒り豆腐



熱量 343kcal 脂質 14.3g 炭水化物  
蛋白質 17.9g 分 1.96g 18.0g

**13 とんかつ**  
五目金平



熱量 358kcal 脂質 18.1g 炭水化物  
蛋白質 13.2g 分 2.30g 27.9g

**14 スタミナ**  
牛すき煮  
はんぺんチーズフライ



熱量 325kcal 脂質 12.4g 炭水化物  
蛋白質 16.9g 分 2.97g 16.0g

**17 ミックスフライ**  
麻婆茄子



熱量 352kcal 脂質 14.1g 炭水化物  
蛋白質 12.5g 分 2.20g 22.0g

**18 かに玉風**  
温野菜サラダ



熱量 364kcal 脂質 18.2g 炭水化物  
蛋白質 14.8g 分 2.21g 17.0g

**19 サバの山椒焼き**  
春両オイスター炒め



熱量 322kcal 脂質 11.9g 炭水化物  
蛋白質 12.2g 分 2.30g 13.9g

**20 ベーコン**  
粒マスタードフライ  
カレー



熱量 343kcal 脂質 15.6g 炭水化物  
蛋白質 12.9g 分 2.08g 21.0g

**21 鶏肉唐揚**  
ツナスパゲティ



熱量 334kcal 脂質 15.6g 炭水化物  
蛋白質 19.0g 分 2.82g 19.9g

**24 チキン南蛮**  
切干大根煮



熱量 351kcal 脂質 18.5g 炭水化物  
蛋白質 13.0g 分 2.76g 21.6g

**25 ポークケチャップ**  
五目豆



熱量 356kcal 脂質 14.3g 炭水化物  
蛋白質 16.1g 分 2.80g 18.8g

**26 チンジャオロース風**  
中華春巻



熱量 334kcal 脂質 18.2g 炭水化物  
蛋白質 13.5g 分 2.49g 16.4g

**27 ハンバーグ**  
ドトケチャップ  
豆腐サラダ



熱量 358kcal 脂質 12.1g 炭水化物  
蛋白質 17.8g 分 2.32g 23.3g

**28 エビフライ**  
塩焼きそば



熱量 311kcal 脂質 12.4g 炭水化物  
蛋白質 13.4g 分 2.20g 26.9g

**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せう。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>

