

10元気弁当



わくわくらんち山形

(株)協栄給食 〒994-0057 山形県天童市石島屋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
●お弁当の容器のまま、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チキン塩ダレ焼 大根和風生姜炒め煮  熱量 365kcal 脂質 15.9g 炭水化物 18.3g 塩分 2.04g 26.7g	2白身魚 青のいフライ カレー  熱量 362kcal 脂質 19.5g 炭水化物 14.6g 塩分 2.67g 23.6g	3 回鍋肉風 桜えび入グラタンコロッケ  熱量 307kcal 脂質 14.5g 炭水化物 13.1g 塩分 2.42g 23.6g	4 鶏肉薬味のせ 千枚鍋風  熱量 337kcal 脂質 15.2g 炭水化物 16.4g 塩分 2.44g 17.8g
7のり塩風味の ハムクランチカツ 中華旨煮  熱量 399kcal 脂質 16.8g 炭水化物 22.0g 塩分 3.08g 21.7g	8 鶏肉唐揚げ バター醤油スパゲティ  熱量 381kcal 脂質 16.8g 炭水化物 18.9g 塩分 1.73g 21.3g	9 肉豆腐 野菜コロッケ  熱量 334kcal 脂質 20.9g 炭水化物 16.5g 塩分 1.54g 17.4g	10 ホッケの味噌焼 キャベツの中華玉子とじ  熱量 362kcal 脂質 17.4g 炭水化物 19.4g 塩分 3.27g 13.2g	11 とんかつ 春雨カレー炒め  熱量 399kcal 脂質 16.8g 炭水化物 22.0g 塩分 3.08g 21.7g
14 スポーツの日 	15 串カツ サトイモの煮合せ  熱量 363kcal 脂質 16.0g 炭水化物 13.5g 塩分 1.72g 21.6g	16 2匹の バター醤油焼き 筑前煮  熱量 404kcal 脂質 13.5g 炭水化物 21.1g 塩分 3.21g 22.2g	17 豚肉生姜焼き 変わり金平  熱量 348kcal 脂質 16.1g 炭水化物 20.6g 塩分 1.74g 17.1g	18 ミックスフライ 温野菜サラダ  熱量 325kcal 脂質 13.1g 炭水化物 14.7g 塩分 3.52g 21.0g
21 角切ミートの カレーコロッケ ツナスパゲティ  熱量 352kcal 脂質 14.8g 炭水化物 15.2g 塩分 2.21g 21.2g	22 豚肉の南部焼き チンジャオロース  熱量 338kcal 脂質 17.5g 炭水化物 14.9g 塩分 2.43g 15.7g	23 ささみ天ぷら 麻婆豆腐  熱量 355kcal 脂質 17.8g 炭水化物 30.5kcal 塩分 3.72g 13.2g	24 ハンバーグ デミグラスソース シルバーサラダ  熱量 392kcal 脂質 15.8g 炭水化物 23.0g 塩分 2.19g 35.0g	25 肉団子の 和風あんかけ 納豆  熱量 401kcal 脂質 17.0g 炭水化物 19.3g 塩分 2.31g 18.9g
28 フライドチキン マカロニサラダ  熱量 340kcal 脂質 13.1g 炭水化物 15.2g 塩分 2.78g 19.9g	29 豚肉マスタード焼 石狩煮  熱量 380kcal 脂質 14.3g 炭水化物 17.7g 塩分 2.77g 24.0g	30 鶏肉山椒焼き ひじき黒胡麻炒め  熱量 384kcal 脂質 18.7g 炭水化物 23.3g 塩分 2.74g 15.6g	31 南瓜コロッケ クリームシチュー  熱量 344kcal 脂質 18.0g 炭水化物 18.4g 塩分 2.01g 11.2g	当社は国産米を使用しています。 ご飯100g 168kcal

今月のおすすめ

8日『鶏肉唐揚げ』と
瀬戸の香ふりかけごはんです。
24日『ハンバーグ』と
きのこごはんです。

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/>