

11 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時までには、お召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**

6日『鶏肉の山椒焼き』と五目ごはんです。

18日『すき煮』とごま塩ごはんです。

1 和風カレーメンチカツ
大根コンソメ煮



熱量 356kcal 脂質 11.4g 炭水化物 16.9g
蛋白質 16.9g 塩分 2.40g

4 振替休日
●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。

5 海鮮串フライ 筑前煮

熱量 379kcal 脂質 12.4g 炭水化物 19.2g
蛋白質 17.8g 塩分 2.93g

6 鶏肉山椒焼き 和風春雨煮 五目ごはん

熱量 378kcal 脂質 12.7g 炭水化物 23.3g
蛋白質 17.5g 塩分 2.36g

7 焼肉ビビンバ風 3種のきのこクリームフライ

熱量 397kcal 脂質 19.7g 炭水化物 10.1g
蛋白質 14.1g 塩分 2.48g

8 鶏肉唐揚げ カレー

熱量 346kcal 脂質 14.4g 炭水化物 22.1g
蛋白質 20.7g 塩分 2.02g

11 アジフライ 中華旨煮

熱量 321kcal 脂質 11.9g 炭水化物 19.0g
蛋白質 15.7g 塩分 2.24g

12 エビフライ チンジャオロース

熱量 340kcal 脂質 13.0g 炭水化物 18.5g
蛋白質 13.9g 塩分 2.12g

13 豚肉生姜焼き 五目ひじき煮

熱量 328kcal 脂質 11.9g 炭水化物 11.7g
蛋白質 15.0g 塩分 2.12g

14 鯖のごま照焼 豆腐サラダ

熱量 332kcal 脂質 15.1g 炭水化物 14.4g
蛋白質 22.9g 塩分 2.71g

15 メキシカン風 旨辛ハンバーグ 野菜炒め

熱量 370kcal 脂質 15.0g 炭水化物 20.5g
蛋白質 15.1g 塩分 2.00g

18 すき煮 ごま塩ごはん
イカフライ

熱量 325kcal 脂質 12.8g 炭水化物 16.9g
蛋白質 17.3g 塩分 2.64g

19 白身魚のきのこあんかけ 納豆

熱量 373kcal 脂質 16.0g 炭水化物 23.2g
蛋白質 18.1g 塩分 2.02g

20 鶏肉竜田揚げ チリソース 切昆布煮

熱量 367kcal 脂質 12.1g 炭水化物 11.9g
蛋白質 17.9g 塩分 2.11g

21 豚肉のレモン焼き 高野豆腐の玉子とじ

熱量 331kcal 脂質 12.7g 炭水化物 20.5g
蛋白質 14.1g 塩分 2.00g

22 鶏肉照焼 五目豆

熱量 380kcal 脂質 13.8g 炭水化物 21.5g
蛋白質 16.4g 塩分 2.01g

25 エビカツ あさりとじゃが芋のガリパタ炒め

熱量 337kcal 脂質 12.2g 炭水化物 29.4g
蛋白質 15.7g 塩分 2.20g

26 和牛使用のビーフシチューコロッケ 焼きそば

熱量 358kcal 脂質 13.5g 炭水化物 29.4g
蛋白質 12.0g 塩分 2.01g

27 鶏肉のクリームソース 回鍋肉風

熱量 363kcal 脂質 17.8g 炭水化物 18.7g
蛋白質 21.9g 塩分 2.74g

28 ミックスフライ 麻婆豆腐

熱量 332kcal 脂質 14.3g 炭水化物 21.5g
蛋白質 15.7g 塩分 2.57g

29 ハンバーグ デミグラスソース きのこ金平

熱量 341kcal 脂質 18.9g 炭水化物 22.5g
蛋白質 18.1g 塩分 2.14g

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した。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>

