

2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時までにお返し上がりくださるようご協力ください。 <http://www.wakuwaku-lunch.co.jp>

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
156kcal

14日『メンチカツ』とごま塩ごはんです。

26日『豚肉生姜焼き』ときのこごはんです。

お願い

- 弁当の容器のまま、電子レンジで温めなくてください。
- ご連絡は間違いない防止のため、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。

3 海鮮串フライ
千ヶ鍋風



熱量 328kcal 脂質 14.4g 炭水化物
蛋白質 13.3g 塩分 2.12g 22.5g

4 鶏肉レモン焼き
田舎煮



熱量 404kcal 脂質 18.0g 炭水化物
蛋白質 19.4g 塩分 2.12g 28.0g

5 サバの照焼
春雨カレー炒め



熱量 310kcal 脂質 11.9g 炭水化物
蛋白質 19.7g 塩分 2.33g 15.8g

6 ビビンバ風
卯の花フライ



熱量 381kcal 脂質 13.0g 炭水化物
蛋白質 13.1g 塩分 2.30g 28.6g

7 とんかつ
シーザーマカロニサラダ



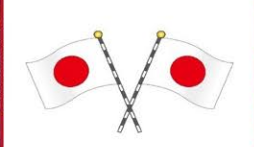
熱量 381kcal 脂質 13.0g 炭水化物
蛋白質 13.1g 塩分 2.30g 28.6g

10 アジフライ
肉大根



熱量 317kcal 脂質 13.7g 炭水化物
蛋白質 15.7g 塩分 2.77g 21.0g

11 建国記念の日



12 豚肉マスタード焼き
ちゃんちゃん焼き



熱量 317kcal 脂質 20.4g 炭水化物
蛋白質 16.3g 塩分 2.86g 25.4g

13 鶏肉照焼
筍ピリ辛炒め



熱量 301kcal 脂質 10.9g 炭水化物
蛋白質 18.5g 塩分 2.95g 14.0g

14 メンチカツ
フラウンシチュー



熱量 384kcal 脂質 16.8g 炭水化物
蛋白質 14.6g 塩分 2.32g 27.5g

17 ヒレカツ
回鍋肉



熱量 354kcal 脂質 18.0g 炭水化物
蛋白質 18.2g 塩分 2.09g 20.9g

18 きのこガーリックソース
野菜サラダ



熱量 350kcal 脂質 14.8g 炭水化物
蛋白質 18.5g 塩分 2.42g 19.7g

19 タンドリーチキン
麻婆豆腐



熱量 368kcal 脂質 19.0g 炭水化物
蛋白質 19.2g 塩分 2.11g 21.9g

20 エビカツ
納豆



熱量 354kcal 脂質 16.7g 炭水化物
蛋白質 17.0g 塩分 2.10g 28.9g

21 豚肉のバター醤油焼き
切干大根のナポリタン風



熱量 322kcal 脂質 17.6g 炭水化物
蛋白質 19.6g 塩分 2.11g 21.6g

24 振替休日



25 ミックスフライ
カレー



熱量 378kcal 脂質 19.9g 炭水化物
蛋白質 15.1g 塩分 2.22g 28.9g

26 豚肉生姜焼き
きのこごはん
野菜炒め



熱量 345kcal 脂質 16.4g 炭水化物
蛋白質 20.6g 塩分 2.46g 21.8g

27 目玉焼きフライ
鶏肉と厚揚げの千切りソース



熱量 340kcal 脂質 12.0g 炭水化物
蛋白質 17.6g 塩分 2.89g 19.6g

28 鶏肉唐揚
五目豆



熱量 352kcal 脂質 14.4g 炭水化物
蛋白質 28.8g 塩分 2.69g 22.9g

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

