

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>

月	火	水	木	金
3 豚肉辛味噌焼き 茄子の味噌炒め  熱量 315kcal 脂質 18.8g 炭水化物 18.4g 蛋白質 15.0g 塩分 2.74g	4 ハンバーグ 大根おろしポン酢 筑前煮  熱量 359kcal 脂質 16.1g 炭水化物 20.8g 蛋白質 17.1g 塩分 3.03g	5 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 20.0g 蛋白質 22.2g 塩分 2.33g	6 カツ煮 温野菜サラダ  熱量 361kcal 脂質 16.4g 炭水化物 23.5g 蛋白質 17.6g 塩分 2.34g	7 サバの チーズパン粉焼き 肉じゃが  熱量 363kcal 脂質 13.6g 炭水化物 21.8g 蛋白質 29.8g 塩分 2.20g
10 酢豚風 キャベツのシーザーサラダ  熱量 375kcal 脂質 16.3g 炭水化物 24.2g 蛋白質 15.7g 塩分 2.32g	11 豚肉の生姜焼き 味かけごはん ビーフンカレーソーテー  熱量 340kcal 脂質 16.7g 炭水化物 25.6g 蛋白質 11.7g 塩分 2.02g	12 チキンカツ 高野豆腐の牛ぞぼろ煮  熱量 352kcal 脂質 17.1g 炭水化物 22.1g 蛋白質 21.7g 塩分 2.77g	13 エビフライ 大根のトマト煮  熱量 310kcal 脂質 12.9g 炭水化物 27.2g 蛋白質 13.3g 塩分 2.63g	14 鶏肉照焼 バター醤油スパゲティ  熱量 327kcal 脂質 15.3g 炭水化物 17.6g 蛋白質 16.0g 塩分 2.82g
17 鶏肉の山椒焼き 石狩煮  熱量 351kcal 脂質 16.0g 炭水化物 26.7g 蛋白質 12.7g 塩分 2.00g	18 豚肉塩だれ焼き 麻婆豆腐  熱量 317kcal 脂質 15.9g 炭水化物 20.3g 蛋白質 16.8g 塩分 2.13g	19 牛肉コロッケ 白菜と厚揚げの旨煮  熱量 322kcal 脂質 16.2g 炭水化物 28.2g 蛋白質 12.6g 塩分 2.02g	20 春分の日 ●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。	
24 豚肉マスタード焼き チンジャオロース風  熱量 324kcal 脂質 15.8g 炭水化物 29.3g 蛋白質 12.3g 塩分 2.18g	25 鶏肉唐揚 納豆  熱量 342kcal 脂質 21.2g 炭水化物 13.1g 蛋白質 22.2g 塩分 2.13g	26 ハンバーグソース バンバンジー  熱量 331kcal 脂質 13.3g 炭水化物 23.6g 蛋白質 15.2g 塩分 2.95g	27 串カツ 五目豆 味かけごはん  熱量 331kcal 脂質 13.3g 炭水化物 23.6g 蛋白質 15.2g 塩分 2.95g	28 サバ竜田 カレー  熱量 322kcal 脂質 12.3g 炭水化物 14.4g 蛋白質 18.3g 塩分 2.30g
31 チキン南蛮 八宝菜  熱量 324kcal 脂質 15.8g 炭水化物 29.3g 蛋白質 12.3g 塩分 2.18g	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">今月のおすすめ</p> <p>11日『豚肉の生姜焼き』と味かつおふりかけごはんです。 27日『串カツ』とたけのこごはんです。</p> </div>			

当社は国産米を使用しています。 **ご飯100g 156kcal**

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、
 幕の内弁当がご便利です。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>

