

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
2 アジフライ スタミナ炒め  <p>熱量 349kcal 脂質 14.6g 炭水化物 18.0g 蛋白質 12.5g 塩分 2.53g</p>	3 明太子サラダフライ ブラウンシチュー  <p>熱量 376kcal 脂質 17.7g 炭水化物 27.7g 蛋白質 20.1g 塩分 2.23g</p>	4 カツ煮 大根のコンソメ煮  <p>熱量 363kcal 脂質 17.6g 炭水化物 20.3g 蛋白質 16.5g 塩分 2.21g</p>	5 焼肉 チリコンカン  <p>熱量 356kcal 脂質 11.0g 炭水化物 12.7g 蛋白質 11.2g 塩分 2.41g</p>	6 ヤンニョムチキン シーフード野菜炒め  <p>熱量 355kcal 脂質 14.1g 炭水化物 24.8g 蛋白質 10.1g 塩分 2.50g</p>
9 鶏肉のハニーマスタード焼き 麻婆ナス  <p>熱量 345kcal 脂質 15.8g 炭水化物 14.0g 蛋白質 15.6g 塩分 2.31g</p>	10 イカ寄せフライ 塩焼きそば  <p>熱量 354kcal 脂質 15.2g 炭水化物 27.1g 蛋白質 14.1g 塩分 2.65g</p>	11 鮭のバター醤油焼き 鶏肉と厚揚げのチリソース  <p>熱量 341kcal 脂質 17.9g 炭水化物 19.5g 蛋白質 14.7g 塩分 2.49g</p>	12 鶏肉の香味焼き ツナスパゲティ <small>ごま塩ごはん</small>  <p>熱量 343kcal 脂質 17.0g 炭水化物 17.1g 蛋白質 15.7g 塩分 2.20g</p>	13 磯辺ささみチーズフライ 野菜の甘酢炒め  <p>熱量 349kcal 脂質 15.3g 炭水化物 20.7g 蛋白質 19.4g 塩分 2.63g</p>
16 すき煮 ミートソーススパゲティ  <p>熱量 358kcal 脂質 18.1g 炭水化物 28.5g 蛋白質 13.2g 塩分 2.30g</p>	17 牛肉コロッケ 若竹煮  <p>熱量 343kcal 脂質 14.3g 炭水化物 18.0g 蛋白質 17.9g 塩分 2.20g</p>	18 豚肉の葱塩焼き 千ヶ鍋風  <p>熱量 364kcal 脂質 18.2g 炭水化物 17.0g 蛋白質 14.1g 塩分 2.23g</p>	19 鶏肉のトマトソース焼き 回鍋肉  <p>熱量 343kcal 脂質 15.6g 炭水化物 21.0g 蛋白質 12.9g 塩分 2.32g</p>	20 ハンバーグ 豆腐サラダ  <p>熱量 325kcal 脂質 12.4g 炭水化物 15.3g 蛋白質 16.9g 塩分 2.69g</p>
23 とんかつ カレー  <p>熱量 341kcal 脂質 12.2g 炭水化物 22.6g 蛋白質 11.3g 塩分 2.49g</p>	24 鶏肉のチーズ焼き マヨ醤油スパゲティ  <p>熱量 351kcal 脂質 18.5g 炭水化物 21.6g 蛋白質 13.0g 塩分 2.47g</p>	25 フリのテリヤキ 大根カニあんかけ <small>ふりかけごはん</small>  <p>熱量 356kcal 脂質 14.3g 炭水化物 18.8g 蛋白質 15.6g 塩分 2.65g</p>	26 ポテトの包み上げ 高野豆腐の玉子とじ  <p>熱量 334kcal 脂質 15.6g 炭水化物 19.9g 蛋白質 19.0g 塩分 2.82g</p>	27 海鮮串フライ 竹の子のピリ辛炒め  <p>熱量 358kcal 脂質 12.1g 炭水化物 23.3g 蛋白質 17.8g 塩分 2.32g</p>
30 エビフライ クリームシチュー  <p>熱量 334kcal 脂質 18.2g 炭水化物 16.4g 蛋白質 13.5g 塩分 2.49g</p>	<p>●お弁当は容器のまま、電子レンジで温めないでください。</p> <p>●ご連絡は間違い防止のため、FAXでお願い致します。</p> <p>●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。</p> <p>●食数の変更は、当日の9時15分までにご連絡ください。</p>			

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

12日 「鶏肉の香味焼き」と
ごま塩ごはんです。

25日 「ブリのテリヤキ」と
ふりかけごはんです。

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

