

2025 Waku Waku Lunch Menu

7元気弁当

わくわくらんち全国ネットワーク加盟店



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> わくわくらんち 検索

月	火	水	木	金
●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。	1 かぼちゃコロッケ 豚肉のピリ辛炒め  熱量 321kcal 脂質 19.6g 炭水化物 11.2g 蛋白質 18.1g 塩分 2.32g	2 ジューシーメンチカツ 回鍋肉  熱量 311kcal 脂質 9.9g 炭水化物 25.5g 蛋白質 10.6g 塩分 2.03g	3 かに玉風 フレンチサラダ  熱量 330kcal 脂質 15.5g 炭水化物 17.1g 蛋白質 18.4g 塩分 2.72g	4 サバのみそやき 春雨のオイスター炒め  熱量 338kcal 脂質 16.7g 炭水化物 22.5g 蛋白質 13.8g 塩分 2.33g
7 ひれかつ 夏野菜カレー  熱量 368kcal 脂質 16.8g 炭水化物 23.5g 蛋白質 16.4g 塩分 2.63g	8 鶏肉の薬味やき スパゲティパスカトーレ風  熱量 314kcal 脂質 12.1g 炭水化物 32.3g 蛋白質 10.7g 塩分 2.44g	9 ハンバーグの トマトソースがけ 炊き合わせ  熱量 377kcal 脂質 13.1g 炭水化物 28.4g 蛋白質 15.5g 塩分 2.44g	10 ひとくちエビカツ 中華旨煮  熱量 321kcal 脂質 13.3g 炭水化物 13.4g 蛋白質 15.8g 塩分 2.35g	11 白身魚の青のりフライ 茄子の味噌いため  熱量 329kcal 脂質 18.5g 炭水化物 19.3g 蛋白質 11.3g 塩分 2.39g
14 鶏肉の柚子こしょう焼き ぶたにくの葱塩いため  熱量 313kcal 脂質 12.3g 炭水化物 29.2g 蛋白質 13.7g 塩分 2.56g	15 白身魚の野菜あんかけ 石狩煮  熱量 365kcal 脂質 15.3g 炭水化物 29.3g 蛋白質 19.4g 塩分 2.58g	16 きのことソース ハンバーグ ペペロンチーノ  熱量 364kcal 脂質 16.5g 炭水化物 26.7g 蛋白質 15.2g 塩分 2.50g	17 豚肉のしょうが焼き バターチキンカレー  熱量 334kcal 脂質 19.6g 炭水化物 24.6g 蛋白質 18.3g 塩分 2.41g	18 からあげ つなスパゲティ  熱量 328kcal 脂質 16.1g 炭水化物 11.6g 蛋白質 22.8g 塩分 2.66g
21 海の日 	22 鮭のオニオンソースがけ チンジャオロース  熱量 320kcal 脂質 16.0g 炭水化物 17.3g 蛋白質 18.4g 塩分 2.15g	23 鶏肉の塩麹やき 温野菜のたらこソースがけ  熱量 352kcal 脂質 15.9g 炭水化物 30.8g 蛋白質 11.2g 塩分 2.59g	23 カツ煮 ミートスパゲティ  熱量 386kcal 脂質 19.3g 炭水化物 29.8g 蛋白質 19.1g 塩分 2.63g	24 ハムカツ ちゃんちゃん焼き  熱量 393kcal 脂質 17.6g 炭水化物 28.7g 蛋白質 18.4g 塩分 2.25g
28 海鮮串カツ チャブチェ  熱量 317kcal 脂質 10.0g 炭水化物 20.6g 蛋白質 13.4g 塩分 2.57g	29 親子煮 豚キムチ  熱量 341kcal 脂質 14.2g 炭水化物 12.3g 蛋白質 20.0g 塩分 2.41g	30 鶏肉のマヨネーズ焼き 高野豆腐のそぼろ煮  熱量 382kcal 脂質 14.5g 炭水化物 20.5g 蛋白質 21.3g 塩分 2.53g	31 焼肉 ロールキャベツ  熱量 313kcal 脂質 19.2g 炭水化物 21.4g 蛋白質 11.4g 塩分 2.16g	今月のおすすめ 15日 ふりかけごはん 28日 ゆかりごはん  当社は国産米を使用しています。  二瓶100g 156kcal

土用の丑の日 ご予約承り中です。



●うな重 1,482円(税別)

●えび天重 1,389円(税別)

ご家庭・お勤め先まで
お届け致します。

お届け日

《一の丑》

7/15(火)～20(日)

《二の丑》

7/24(木)～31(木)



うなぎ



えび