

8元気弁当



わくわくらんち山形

(株)協栄給食 〒994-0057 山形県天童市石島屋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
156kcal

12日 「天ぷら盛り合わせ」 ふりかけご飯です。

22日 「とり天の甘酢あんかけ」 ごま塩ご飯です。

●お弁当は旨味のままだ、電子レンジで温めないでください。

●ご連絡は間違いない防止のため、FAXでお願い致します。

●材料入手の遅滞で、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 肉屋さんのメンチカツ
カレー肉じゃが



熱量 332kcal 脂質 15.5g 炭水化物
蛋白質 17.6g 塩分 2.45g 26.4g

4 テミグラスソースハンバーグ
麻婆ナス



熱量 386kcal 脂質 14.3g 炭水化物
蛋白質 15.0g 塩分 2.11g 27.4g

5 あじフライ
明太ポテトサラダ



熱量 385kcal 脂質 11.0g 炭水化物
蛋白質 18.3g 塩分 2.56g 14.5g

6 オムレツの和風あんかけ
柚子胡椒パスタ



熱量 328kcal 脂質 14.6g 炭水化物
蛋白質 10.0g 塩分 2.58g 26.8g

7 とんかつ
カレー



熱量 336kcal 脂質 14.3g 炭水化物
蛋白質 15.8g 塩分 2.26g 14.6g

8 サバの塩焼き
ビビンバ風



熱量 356kcal 脂質 15.7g 炭水化物
蛋白質 19.2g 塩分 2.36g 12.0g

12 天ぷら盛り合わせ
筑前煮



熱量 385kcal 脂質 11.0g 炭水化物
蛋白質 18.3g 塩分 2.56g 14.5g



18 イカカツの卵とし
春雨サラダ



熱量 314kcal 脂質 19.4g 炭水化物
蛋白質 12.7g 塩分 2.22g 13.5g

19 串カツ
ラタトゥイユ



熱量 316kcal 脂質 17.9g 炭水化物
蛋白質 13.3g 塩分 2.29g 15.9g

20 油淋鶏
たらこスパゲティ



熱量 365kcal 脂質 15.8g 炭水化物
蛋白質 20.8g 塩分 2.26g 22.1g

21 フルコギ炒め
エビカツのチリソースかけ



熱量 364kcal 脂質 18.3g 炭水化物
蛋白質 16.5g 塩分 2.36g 21.0g

22 とり天の甘酢あんかけ
ゴーヤチャンプル



熱量 357kcal 脂質 15.9g 炭水化物
蛋白質 17.7g 塩分 2.39g 17.5g

25 フライドチキン
ビーフシチュー



熱量 357kcal 脂質 17.1g 炭水化物
蛋白質 21.3g 塩分 2.48g 18.4g

26 酢豚
海鮮塩焼きそば



熱量 389kcal 脂質 22.4g 炭水化物
蛋白質 17.8g 塩分 2.24g 13.1g

27 タンドリーチキン
チゲ鍋風



熱量 341kcal 脂質 16.0g 炭水化物
蛋白質 22.5g 塩分 2.39g 15.6g

28 エビフライ
高野豆腐の卵とし



熱量 369kcal 脂質 13.3g 炭水化物
蛋白質 23.2g 塩分 2.34g 26.9g

29 豚肉の洋風炒め
カルボナーラ仕立ての
ハンバーグ



熱量 389kcal 脂質 18.9g 炭水化物
蛋白質 15.9g 塩分 2.25g 26.1g

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す。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>

