

2025 Waku Waku Lunch Menu

10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時までには、お召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
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 15日『サバの塩焼き』と ふいかけご飯です。 30日『野菜かき揚げ』と きのこご飯です。		1 フライドチキン チリコンカン  熱量 375kcal 脂質 15.9g 炭水化物 26.7g 蛋白質 18.3g 塩分 2.49g	2 牛肉コロッケ マーボーナス  熱量 362kcal 脂質 19.5g 炭水化物 23.6g 蛋白質 14.6g 塩分 2.67g	3 白身魚青のいフライ ペペロンチーノ  熱量 360kcal 脂質 14.5g 炭水化物 23.6g 蛋白質 13.1g 塩分 2.42g
6 とんかつ シーフードサラダ  熱量 357kcal 脂質 14.7g 炭水化物 26.0g 蛋白質 15.9g 塩分 2.35g	7 豚肉のごま味噌焼き 竹の子のピリ辛炒め  熱量 350kcal 脂質 18.7g 炭水化物 14.7g 蛋白質 17.7g 塩分 2.17g	8 テミグラスソース ハンバーグ 豆腐サラダ  熱量 352kcal 脂質 12.6g 炭水化物 22.2g 蛋白質 15.3g 塩分 2.18g	9 チーズハムカツ ガパオ  熱量 379kcal 脂質 20.9g 炭水化物 17.4g 蛋白質 16.5g 塩分 2.15g	10 サーモンフライ 酢鶏  熱量 381kcal 脂質 16.8g 炭水化物 21.3g 蛋白質 18.9g 塩分 2.07g
13 スポーツの日 ●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。	14 ソースカツ ビビンバ風スパゲティ  熱量 353kcal 脂質 16.8g 炭水化物 21.7g 蛋白質 22.0g 塩分 2.49g	15 サバの塩焼き 筑前煮 ふりかけ ごはん  熱量 341kcal 脂質 15.2g 炭水化物 17.8g 蛋白質 16.4g 塩分 2.44g	16 エビフライ カボチャシチュー  熱量 332kcal 脂質 14.2g 炭水化物 21.7g 蛋白質 13.9g 塩分 2.67g	17 タンドリーチキン 野菜炒め  熱量 360kcal 脂質 16.0g 炭水化物 21.6g 蛋白質 13.6g 塩分 2.21g
20 豚肉の山椒焼き 肉じゃが  熱量 369kcal 脂質 17.5g 炭水化物 15.7g 蛋白質 21.2g 塩分 2.40g	21 唐揚げ ナポリタンやきそば  熱量 344kcal 脂質 18.5g 炭水化物 18.3g 蛋白質 18.4g 塩分 2.31g	22 といてん 変わり金平  熱量 351kcal 脂質 17.8g 炭水化物 16.5g 蛋白質 19.8g 塩分 2.31g	23 チーズinポテト揚げ カレー  熱量 333kcal 脂質 16.1g 炭水化物 17.1g 蛋白質 21.1g 塩分 2.64g	24 親子煮 ジャーマンポテト  熱量 340kcal 脂質 13.1g 炭水化物 19.9g 蛋白質 15.2g 塩分 2.78g
27 ぶりのテリヤキ 大根かにあんかけ  熱量 392kcal 脂質 15.8g 炭水化物 28.3g 蛋白質 23.0g 塩分 2.29g	28 チキンソテー 厚揚げの豆板醤炒め  熱量 364kcal 脂質 18.7g 炭水化物 20.2g 蛋白質 23.3g 塩分 2.74g	29 ビーフカレーフライ シルバーサラダ  熱量 395kcal 脂質 16.2g 炭水化物 24.9g 蛋白質 17.3g 塩分 2.18g	30 野菜かき揚げ 田舎煮 きのこ ごはん  熱量 380kcal 脂質 14.3g 炭水化物 24.0g 蛋白質 17.7g 塩分 2.67g	31 スタミナ炒め お好み焼き  熱量 346kcal 脂質 17.9g 炭水化物 18.0g 蛋白質 15.4g 塩分 2.32g

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/>

