

11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時までには、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

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

14日 『からあげ』 わかめご飯です。
26日 『エビの大葉チーズフライ』 たけのこご飯です。

- お弁当は容器のまま、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。


**4 ポークチャップ
味噌野菜いため**

 熱量 397kcal 脂質 19.7g 炭水化物 14.1g
 蛋白質 14.1g 塩分 2.58g 10.1g

**5 アジフライ
和風マーボー豆腐**

 熱量 356kcal 脂質 11.4g 炭水化物 16.9g
 蛋白質 16.9g 塩分 2.40g 16.9g

**6 チヂミ
クリームペンネ**

 熱量 342kcal 脂質 12.4g 炭水化物 17.8g
 蛋白質 17.8g 塩分 2.54g 19.2g

**7 鶏肉のマヨネーズ焼き
千ゲ鍋風**

 熱量 335kcal 脂質 15.1g 炭水化物 22.6g
 蛋白質 22.6g 塩分 2.22g 14.4g

**10 マスのバター醤油焼き
カレースパサラ**

 熱量 362kcal 脂質 15.0g 炭水化物 15.4g
 蛋白質 15.4g 塩分 2.55g 20.5g

**11 イカカツの卵とじ
れんこんのガリバタ炒め**

 熱量 321kcal 脂質 11.9g 炭水化物 15.7g
 蛋白質 15.7g 塩分 2.24g 19.0g

**12 豚肉のしょうが焼き
やきうどん**

 熱量 342kcal 脂質 13.8g 炭水化物 19.2g
 蛋白質 19.2g 塩分 2.41g 20.2g

**13 エビフライの
オーロラソースがけ
青椒肉絲**

 熱量 337kcal 脂質 14.2g 炭水化物 14.2g
 蛋白質 14.2g 塩分 2.61g 18.5g

**14 からあげ
たらこスパゲティー**

 熱量 352kcal 脂質 20.8g 炭水化物 20.8g
 蛋白質 20.8g 塩分 2.31g 22.1g

**17 ハンバーグ
カレー**

 熱量 358kcal 脂質 13.5g 炭水化物 12.0g
 蛋白質 12.0g 塩分 2.34g 29.4g

**18 ヒレカツ
厚揚げのホイコーロー**

 熱量 347kcal 脂質 18.9g 炭水化物 18.2g
 蛋白質 18.2g 塩分 2.43g 22.5g

**19 白身魚の野菜あんかけ
納豆**

 熱量 379kcal 脂質 16.0g 炭水化物 18.1g
 蛋白質 18.1g 塩分 2.40g 23.2g

**20 グラタンコロッケ
すき煮**

 熱量 373kcal 脂質 17.9g 炭水化物 17.9g
 蛋白質 17.9g 塩分 2.46g 11.9g

**21 やきにく
ちくわの磯辺揚げ**

 熱量 331kcal 脂質 14.1g 炭水化物 14.1g
 蛋白質 14.1g 塩分 2.67g 29.5g

振替休日

**25 ヤンニョムチキン
ビーフン炒め**

 熱量 363kcal 脂質 17.8g 炭水化物 21.9g
 蛋白質 21.9g 塩分 2.74g 18.7g

**26 エビの大葉チーズフライ
おから煮**

 熱量 323kcal 脂質 15.8g 炭水化物 13.1g
 蛋白質 13.1g 塩分 2.46g 20.4g

**27 酢豚風
うずらとウインナーの
串フライ**

 熱量 334kcal 脂質 12.2g 炭水化物 18.0g
 蛋白質 18.0g 塩分 2.69g 29.4g

**28 鶏肉のクリームソースがけ
柚子胡椒焼きそば**

 熱量 325kcal 脂質 12.8g 炭水化物 17.3g
 蛋白質 17.3g 塩分 2.64g 16.9g

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、

 幕の内弁当がごさいます。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>
11.22

いい夫婦の日