

2026 Waku Waku Lunch Menu

1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

新年 明けまして
おめでとう
ございます。



旧年中は格別のご愛顧を賜り、
まことに有難く御礼申し上げます。
本年もより一層のご支援を賜りますよう
従業員一同心よりお願い申し上げます。

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 「鶏肉の柚子胡椒やき」と ふりかけご飯です。

30日 「かに玉風」と たけのこご飯です。

5 鶏肉のてりやき
高野豆腐の卵とじ



熱量 328kcal 脂質 15.6g 炭水化物
蛋白質 16.3g 塩分 2.72g 18.8g

6 まぐろかつ
スパティサラダ



熱量 378kcal 脂質 14.0g 炭水化物
蛋白質 21.7g 塩分 2.21g 26.1g

7 キノコクリーミーフライ
なすの味噌炒め



熱量 321kcal 脂質 15.0g 炭水化物
蛋白質 20.5g 塩分 2.29g 11.1g

8 豚キムチ
アジフライ



熱量 376kcal 脂質 16.3g 炭水化物
蛋白質 13.4g 塩分 2.42g 29.4g

9 お好みやき
炒り豆腐



熱量 330kcal 脂質 16.4g 炭水化物
蛋白質 19.9g 塩分 2.38g 29.1g

成人の日

- 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
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。

13 きみとろメンチカツ
回鍋肉



熱量 334kcal 脂質 14.9g 炭水化物
蛋白質 16.8g 塩分 2.19g 24.8g

14 鶏肉の柚子胡椒やき
れんこん白だし煮



熱量 343kcal 脂質 13.9g 炭水化物
蛋白質 12.6g 塩分 2.29g 20.0g

15 酢豚風
ビビンバ風スパゲティ



熱量 402kcal 脂質 19.7g 炭水化物
蛋白質 18.8g 塩分 2.27g 26.0g

16 とんかつ
カレー



熱量 329kcal 脂質 15.0g 炭水化物
蛋白質 22.6g 塩分 2.38g 21.1g

19 親子煮
ジャンボ餃子



熱量 369kcal 脂質 13.8g 炭水化物
蛋白質 18.6g 塩分 2.37g 18.8g

20 豚天
中華旨煮



熱量 353kcal 脂質 20.3g 炭水化物
蛋白質 18.0g 塩分 2.21g 11.9g

21 からあげ
シーザーサラダ



熱量 366kcal 脂質 15.4g 炭水化物
蛋白質 14.9g 塩分 2.51g 17.6g

22 ほっけのネギ味噌やき
千枚風鍋



熱量 311kcal 脂質 11.1g 炭水化物
蛋白質 9.20g 塩分 2.23g 25.7g

23 はんぺんチーズフライ
すき煮



熱量 328kcal 脂質 16.5g 炭水化物
蛋白質 12.9g 塩分 2.21g 13.5g

26 エビフライ
大根のトマト煮



熱量 355kcal 脂質 17.1g 炭水化物
蛋白質 15.0g 塩分 2.23g 30.7g

27 スタミナメンチカツ
カボチャシチュー



熱量 342kcal 脂質 15.2g 炭水化物
蛋白質 16.6g 塩分 2.30g 22.2g

28 焼肉
ちくわの磯辺揚げ



熱量 337kcal 脂質 19.3g 炭水化物
蛋白質 16.8g 塩分 2.27g 9.70g

29 大根おろしソース
ハンバーグ
ツナスパゲティ



熱量 328kcal 脂質 13.7g 炭水化物
蛋白質 14.5g 塩分 2.35g 24.1g

30 かに玉風
春雨サラダ



熱量 353kcal 脂質 14.0g 炭水化物
蛋白質 23.0g 塩分 2.32g 15.3g



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:kyoei-lunch.co.jp/

