

# 2026 Waku Waku Lunch Menu

# 3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

月	火	水	木	金
2 ミートボール 石狩煮  熱量 352kcal 脂質 17.1g 炭水化物 21.7g 塩分 2.77g	3 豚肉の辛味噌焼き イタリアンマカロニ  熱量 315kcal 脂質 18.8g 炭水化物 15.0g 塩分 2.74g 18.4g	4 ガリバタハンバーグ 白菜と厚揚げの旨煮  熱量 365kcal 脂質 16.1g 炭水化物 17.2g 塩分 2.43g 20.8g	5 ハムカツ 温野菜サラダ  熱量 364kcal 脂質 15.0g 炭水化物 15.6g 塩分 2.03g 21.6g	6 白身魚の梅だれ焼き 豚串カツ  熱量 351kcal 脂質 13.4g 炭水化物 22.2g 塩分 2.33g 20.0g
9 鶏肉のチーズ焼き なすの味噌煮  熱量 329kcal 脂質 17.3g 炭水化物 16.7g 塩分 2.46g 25.1g	10 とんかつ カリフラワーサラダ  熱量 370kcal 脂質 18.2g 炭水化物 17.1g 塩分 2.88g 28.1g	11 ほっけのバター醤油焼き 八宝菜  熱量 325kcal 脂質 17.6g 炭水化物 16.4g 塩分 2.73g 12.4g	12 豚肉のしょうが焼き じゃがいものそぼろ煮  熱量 340kcal 脂質 16.7g 炭水化物 11.7g 塩分 2.12g 25.6g	13 クリームシチュー 切干大根のキムチ炒め  熱量 382kcal 脂質 16.9g 炭水化物 17.7g 塩分 2.87g 25.0g
16 フルコギ炒め 炒り豆腐  熱量 330kcal 脂質 15.3g 炭水化物 15.7g 塩分 2.46g 17.6g	17 鶏肉のてりやき あさいとキャベツの蒸炒め  熱量 348kcal 脂質 16.0g 炭水化物 13.0g 塩分 2.49g 26.7g	18 白身天ぷらの チリソースかけ チンジャオロース  熱量 317kcal 脂質 15.9g 炭水化物 16.8g 塩分 2.50g 20.3g	19 のり塩メンチカツ ペペロンチーノ  熱量 322kcal 脂質 16.2g 炭水化物 12.6g 塩分 2.24g 28.2g	春分の日 
23 鶏肉の黒酢あんかけ けんちん煮  熱量 375kcal 脂質 16.3g 炭水化物 15.7g 塩分 2.32g 24.2g	24 菜の花とチーズの クリーミーコロッケ 野菜炒め  熱量 324kcal 脂質 15.8g 炭水化物 12.3g 塩分 2.31g 29.3g	25 から揚げ マーボー豆腐  熱量 348kcal 脂質 21.2g 炭水化物 22.3g 塩分 2.42g 13.1g	26 キノコソース ハンバーグ バンバンジー  熱量 361kcal 脂質 16.4g 炭水化物 17.6g 塩分 2.34g 23.5g	27 さば竜田 カレー  熱量 331kcal 脂質 13.3g 炭水化物 15.2g 塩分 2.42g 23.6g
30 豚肉のマスタード焼き すき煮  熱量 323kcal 脂質 18.2g 炭水化物 14.5g 塩分 2.35g 25.0g	31 エビフライ 焼きそば  熱量 310kcal 脂質 12.9g 炭水化物 13.3g 塩分 2.63g 27.2g	お願い ● 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をお願いします。 ● 材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますがご了承ください。 ● 食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。	<p>今月のおすすめ</p> <p>当社は国産米を使用しています。 <b>ご飯100g 156kcal</b></p> <p>12日「豚肉のしょうが焼き」 だけのご飯です。</p> <p>31日「エビフライ」 ごま塩ご飯です。</p>	

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:kyoei-lunch.co.jp/

