

# 4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
<p><b>今月のおすすめ</b></p> <p>7日「春巻き」と五目ご飯です。                      20日「鶏肉のレモンペッパー焼き」とゆかりご飯です。</p>		<p>1 鶏ごぼうメンチカツ マーボーナス</p> <p>熱量 363kcal 脂質 17.3g 炭水化物 23.2g                      蛋白質 19.7g 塩分 2.28g</p>	<p>2 カレーラビオリ ナポリタン</p> <p>熱量 363kcal 脂質 12.8g 炭水化物 23.9g                      蛋白質 12.2g 塩分 2.36g</p>	<p>3 野菜コロッケ キーマカレー</p> <p>熱量 335kcal 脂質 15.5g 炭水化物 23.8g                      蛋白質 19.8g 塩分 2.46g</p>
<p>6 ミックスフライ 中華旨煮</p> <p>熱量 348kcal 脂質 13.1g 炭水化物 17.6g                      蛋白質 17.6g 塩分 2.42g</p>	<p>7 春巻き ツナと大根の炒め煮 <small>五目 ごはん</small></p> <p>熱量 327kcal 脂質 14.9g 炭水化物 19.6g                      蛋白質 14.1g 塩分 2.22g</p>	<p>8 チキンガーリックソテー マカロニサラダ</p> <p>熱量 380kcal 脂質 17.1g 炭水化物 19.4g                      蛋白質 18.1g 塩分 2.58g</p>	<p>9 ヤンニョムチキン 筍と豚肉の中華炒め</p> <p>熱量 321kcal 脂質 13.6g 炭水化物 24.7g                      蛋白質 17.1g 塩分 2.56g</p>	<p>10 肉団子の和風あんかけ 納豆</p> <p>熱量 352kcal 脂質 17.0g 炭水化物 22.0g                      蛋白質 13.2g 塩分 2.31g</p>
<p>13 アジフライ 焼肉ピビンバ風</p> <p>熱量 318kcal 脂質 18.0g 炭水化物 20.8g                      蛋白質 14.6g 塩分 2.38g</p>	<p>14 鶏肉の薬味のせ バター醤油スパゲティ</p> <p>熱量 357kcal 脂質 17.4g 炭水化物 24.2g                      蛋白質 19.0g 塩分 2.45g</p>	<p>15 エビフライ オーロラソースがけ キャベツの味噌炒め</p> <p>熱量 331kcal 脂質 14.4g 炭水化物 25.2g                      蛋白質 11.1g 塩分 2.27g</p>	<p>16 ぶいのテリヤキ 千ゲ風鍋</p> <p>熱量 343kcal 脂質 16.4g 炭水化物 12.9g                      蛋白質 18.1g 塩分 2.41g</p>	<p>17 かつ煮 温野菜サラダ</p> <p>熱量 366kcal 脂質 17.3g 炭水化物 26.6g                      蛋白質 17.2g 塩分 2.33g</p>
<p>20 鶏肉のレモンペッパー焼き 筑前煮 <small>ゆかり ごはん</small></p> <p>熱量 325kcal 脂質 13.5g 炭水化物 22.7g                      蛋白質 16.3g 塩分 2.55g</p>	<p>21 すき煮 うずらの串フライ</p> <p>熱量 360kcal 脂質 15.4g 炭水化物 28.4g                      蛋白質 12.3g 塩分 2.51g</p>	<p>22 スタミナ炒め ちくわの磯辺揚げ</p> <p>熱量 328kcal 脂質 15.2g 炭水化物 18.0g                      蛋白質 14.1g 塩分 2.50g</p>	<p>23 ホタテ入りクリームフライ ハヤシチュー</p> <p>熱量 340kcal 脂質 16.5g 炭水化物 28.6g                      蛋白質 14.8g 塩分 2.59g</p>	<p>24 白身魚の野菜あんかけ 塩やきそば</p> <p>熱量 322kcal 脂質 17.1g 炭水化物 18.1g                      蛋白質 19.8g 塩分 2.65g</p>
<p>27 さばの塩焼き 肉じゃが</p> <p>熱量 354kcal 脂質 15.1g 炭水化物 21.4g                      蛋白質 12.3g 塩分 2.46g</p>	<p>28 豆腐ステーキの たらこソースがけ ハムカツ</p> <p>熱量 353kcal 脂質 11.7g 炭水化物 23.6g                      蛋白質 13.5g 塩分 2.36g</p>	<p><b>昭和の日</b></p>	<p>30 テミグラスソース ハンバーグ ちゃんちゃん炒め</p> <p>熱量 338kcal 脂質 14.1g 炭水化物 22.3g                      蛋白質 15.6g 塩分 2.55g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お弁当は容器のまま、電子レンジで温めないでください。</li> <li>●ご連絡は間違い防止のため、FAXでお願い致します。</li> <li>●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。</li> <li>●食数の変更は、当日の9時15分までにご連絡ください。</li> </ul>

**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/>

