

# 6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>

月	火	水	木	金	
<b>1</b> <b>チキン南蛮</b> 茄子のオイスター炒め  熱量 349kcal 脂質 14.6g 炭水化物 18.0g 蛋白質 12.5g 塩分 2.53g	<b>2</b> <b>ぶいの西京焼き</b> イカリングフライ  熱量 376kcal 脂質 17.7g 炭水化物 27.7g 蛋白質 20.1g 塩分 2.23g	<b>3</b> <b>牛肉コロッケ</b> 豚たま煮  熱量 341kcal 脂質 12.2g 炭水化物 22.6g 蛋白質 11.3g 塩分 2.49g	<b>4</b> <b>豚肉のしょうが焼き</b> 納豆  熱量 356kcal 脂質 11.0g 炭水化物 12.7g 蛋白質 11.2g 塩分 2.41g	<b>5</b> <b>チーズinポテトの包み揚げ</b> スパゲティサラダ  熱量 355kcal 脂質 14.1g 炭水化物 24.8g 蛋白質 10.1g 塩分 2.50g	
<b>8</b> <b>メンチカツ</b> 鶏肉のトマト煮  熱量 345kcal 脂質 15.8g 炭水化物 14.0g 蛋白質 15.6g 塩分 2.31g	<b>9</b> <b>タンダーチキン</b> 高野豆腐の煮物  熱量 354kcal 脂質 15.2g 炭水化物 27.1g 蛋白質 14.1g 塩分 2.65g	<b>10</b> <b>串カツ</b> 豆腐サラダ <small>ごま塩ごはん</small>  熱量 398kcal 脂質 14.8g 炭水化物 14.2g 蛋白質 15.8g 塩分 2.54g	<b>11</b> <b>アジフライ</b> じゃがいものそぼろ煮  熱量 343kcal 脂質 17.0g 炭水化物 17.1g 蛋白質 15.7g 塩分 2.20g	<b>12</b> <b>肉団子の甘酢あんかけ</b> 筑前煮  熱量 349kcal 脂質 15.3g 炭水化物 20.7g 蛋白質 19.4g 塩分 2.63g	
<b>15</b> <b>味噌カツ</b> きゃべつのお好み焼き風炒め  熱量 358kcal 脂質 18.1g 炭水化物 28.5g 蛋白質 13.2g 塩分 2.30g	<b>16</b> <b>豚肉の甘辛焼き</b> スタミナ牛すき煮  熱量 343kcal 脂質 14.3g 炭水化物 18.0g 蛋白質 17.9g 塩分 2.20g	<b>17</b> <b>カレーソース</b> ハンバーグ ビビンバ風  熱量 364kcal 脂質 18.2g 炭水化物 17.0g 蛋白質 14.1g 塩分 2.23g	<b>18</b> <b>鶏肉のチーズ焼き</b> 八宝菜  熱量 343kcal 脂質 15.6g 炭水化物 21.0g 蛋白質 12.9g 塩分 2.32g	<b>19</b> <b>さば竜田のマリネ</b> 温野菜サラダ  熱量 325kcal 脂質 12.4g 炭水化物 15.3g 蛋白質 16.9g 塩分 2.69g	
<b>22</b> <b>エビフライ</b> ビーフンソテー  熱量 363kcal 脂質 17.6g 炭水化物 20.3g 蛋白質 16.5g 塩分 2.21g	<b>23</b> <b>タコカツ</b> カレー  熱量 351kcal 脂質 18.5g 炭水化物 21.6g 蛋白質 13.0g 塩分 2.47g	<b>24</b> <b>どうもろこし入り</b> クリーミーフライ 石狩煮  熱量 356kcal 脂質 14.3g 炭水化物 18.8g 蛋白質 15.6g 塩分 2.65g	<b>25</b> <b>チーズinハンバーグ</b> マーボー茄子  熱量 337kcal 脂質 15.6g 炭水化物 19.9g 蛋白質 18.7g 塩分 2.33g	<b>26</b> <b>鶏肉の梅ダレ唐揚げ</b> 筍の中華炒め  熱量 358kcal 脂質 12.1g 炭水化物 23.3g 蛋白質 17.8g 塩分 2.32g	
<b>29</b> <b>焼肉</b> 三角春巻き  熱量 334kcal 脂質 18.2g 炭水化物 16.4g 蛋白質 13.5g 塩分 2.49g	<b>30</b> <b>チキンガーリックソテー</b> けんちん煮 <small>ぶいかけごはん</small>  熱量 364kcal 脂質 13.7g 炭水化物 22.0g 蛋白質 16.0g 塩分 2.32g	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お弁当の容器のまま、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、当口の9時15分までにご連絡ください。</li> </ul>			<p><b>今月のおすすめ</b></p> <p>当社は国産米を <small>ご飯100g 156kcal</small> 使用しています。</p> <p><b>10日「串カツ」と ごま塩ごはんです。</b></p> <p><b>30日「チキンガーリックソテー」と ぶいかけごはんです。</b></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、  
 幕の内弁当がございます。 URL:<http://kyoei-lunch.co.jp/>

