

2026 Waku Waku Lunch Menu

7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
今月のおすすめ 8日「チーズクリーミーフライ」とゆかいご飯です。 23日「ポークチャップ」とごま塩ご飯です。 当社は国産米を使用 ご飯100g156kcal		1 アジの胡麻ていやき 豚肉のピリ辛炒め  熱量 321kcal 脂質 19.6g 炭水化物 20.7g 蛋白質 18.1g 塩分 2.32g	2 肉じゃがコロッケ 白菜のそぼろあんかけ  熱量 317kcal 脂質 9.9g 炭水化物 25.5g 蛋白質 10.7g 塩分 2.32g	3 豚ロース七味マヨ焼き 蒸し鶏胡麻サラダ  熱量 330kcal 脂質 15.5g 炭水化物 17.1g 蛋白質 18.4g 塩分 2.72g
6 鶏肉の薬味炊き ナポリタン  熱量 338kcal 脂質 16.7g 炭水化物 22.5g 蛋白質 13.8g 塩分 2.33g	7 ヒレカツ 夏野菜カレー  熱量 368kcal 脂質 16.8g 炭水化物 23.5g 蛋白質 16.4g 塩分 2.63g	8 チーズクリーミーフライ 春雨チャップチェ  ゆかいごはん 熱量 314kcal 脂質 12.1g 炭水化物 32.3g 蛋白質 10.7g 塩分 2.24g	9 トマトソースハンバーグ マカロニサラダ  熱量 377kcal 脂質 13.1g 炭水化物 28.4g 蛋白質 15.5g 塩分 2.44g	10 白身魚の青のりフライ 豚キムチ風  熱量 321kcal 脂質 13.3g 炭水化物 13.4g 蛋白質 15.8g 塩分 2.35g
13 アジフライ シーフードチリ  熱量 329kcal 脂質 18.5g 炭水化物 19.3g 蛋白質 12.0g 塩分 2.39g	14 ヤンニョムチキン 竹の子と豚肉の中華炒め  熱量 313kcal 脂質 12.3g 炭水化物 29.2g 蛋白質 13.7g 塩分 2.56g	15 肉団子の和風あんかけ 納豆  熱量 359kcal 脂質 15.3g 炭水化物 29.3g 蛋白質 19.3g 塩分 2.32g	16 ハムカツ ハヤシチュー  熱量 364kcal 脂質 16.5g 炭水化物 26.7g 蛋白質 15.2g 塩分 2.50g	17 カツ煮 筑前煮  熱量 334kcal 脂質 19.6g 炭水化物 24.6g 蛋白質 18.3g 塩分 2.41g
20 海の日 ●お弁当の容器のまま、電子レンジで、温めないでください。 ●ご連絡は間違え防止のため、「AX」でお願致します。 ●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、当店の9時15分までにご連絡ください。	21 豆腐ステーキの たらこソースかけ ツナと大根の炒め物  熱量 328kcal 脂質 16.1g 炭水化物 11.6g 蛋白質 22.8g 塩分 2.66g	22 肉豆腐 うずらの串フライ  熱量 317kcal 脂質 16.0g 炭水化物 17.3g 蛋白質 18.7g 塩分 2.58g	23 ポークチャップ 海鮮焼きそば  ごま塩ごはん 熱量 352kcal 脂質 15.9g 炭水化物 30.8g 蛋白質 11.2g 塩分 2.57g	24 さばの塩焼き 豚肉のしょうが炒め  熱量 386kcal 脂質 19.3g 炭水化物 29.8g 蛋白質 19.1g 塩分 2.63g
27 から揚げ マーボー豆腐  熱量 399kcal 脂質 17.6g 炭水化物 28.7g 蛋白質 18.5g 塩分 2.54g	28 海鮮串フライ 肉野菜巻き  熱量 317kcal 脂質 10.0g 炭水化物 20.6g 蛋白質 16.0g 塩分 2.57g	29 豚肉の ガーリックペッパー焼き 柚子胡椒スパゲティ  熱量 341kcal 脂質 14.2g 炭水化物 12.3g 蛋白質 20.0g 塩分 2.41g	30 ケバブチキン 肉じゃが  熱量 382kcal 脂質 14.5g 炭水化物 20.5g 蛋白質 21.3g 塩分 2.53g	31 フルコギ炒め お好み焼き  熱量 310kcal 脂質 19.2g 炭水化物 21.4g 蛋白質 11.7g 塩分 2.65g

土用の丑の日 ご予約承り中です。



●うな重 1,482円(税別)

●えび天重 1,389円(税別)

ご家庭・お勤め先まで
お届け致します。

お届け日
《一の丑》
7/21(火)~7/28(火)
《二の丑》
8/3(月)~8/6(木)

