

2026 Waku Waku Lunch Menu

9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、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
●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、当口の9時15分までにご連絡ください。	1 エビフライ インゲン味噌炒め  熱量 346kcal 脂質 12.3g 炭水化物 27.2g 蛋白質 11.3g 塩分 2.30g	2 クリーミーコロッケ イタリアンマカロニ ふりかけごはん  熱量 357kcal 脂質 16.5g 炭水化物 21.9g 蛋白質 13.7g 塩分 2.68g	3 白身魚のもやしあんかけ 茄子の味噌炒め  熱量 336kcal 脂質 21.3g 炭水化物 18.2g 蛋白質 16.6g 塩分 2.67g	4 ヒレカツ&メンチカツ 鶏肉と高野豆腐のチリソース  熱量 364kcal 脂質 16.6g 炭水化物 32.5g 蛋白質 13.2g 塩分 2.48g
7 照り焼きハンバーグ 麻婆豆腐  熱量 358kcal 脂質 15.8g 炭水化物 28.7g 蛋白質 12.4g 塩分 2.35g	8 鮭の香味焼き 切り干し大根のナポリタン風  熱量 361kcal 脂質 18.4g 炭水化物 22.4g 蛋白質 15.2g 塩分 2.40g	9 塩だれ唐揚げ 五目豆  熱量 364kcal 脂質 19.8g 炭水化物 23.8g 蛋白質 17.8g 塩分 2.67g	10 さば竜田 筑前煮  熱量 354kcal 脂質 16.0g 炭水化物 14.8g 蛋白質 20.3g 塩分 2.37g	11 豚肉の チーズパン粉焼き 中華旨煮  熱量 322kcal 脂質 13.5g 炭水化物 13.4g 蛋白質 13.5g 塩分 2.42g
14 オーロラチキン 春巻き  熱量 332kcal 脂質 14.9g 炭水化物 27.8g 蛋白質 13.6g 塩分 2.46g	15 チーズinメンチカツ ちゃんちゃん炒め  熱量 327kcal 脂質 15.9g 炭水化物 29.8g 蛋白質 12.7g 塩分 2.43g	16 フルコギ炒め サラダスパゲティ  熱量 347kcal 脂質 19.1g 炭水化物 20.7g 蛋白質 18.1g 塩分 2.58g	17 鶏肉のバジル焼き 焼きそば ごま塩ごはん  熱量 329kcal 脂質 15.7g 炭水化物 19.4g 蛋白質 13.7g 塩分 2.41g	18 磯辺ささみフライ カレー  熱量 358kcal 脂質 18.1g 炭水化物 21.9g 蛋白質 13.3g 塩分 2.55g
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 うまからチキン ピリ辛エビ春雨  熱量 314kcal 脂質 21.6g 炭水化物 14.8g 蛋白質 22.6g 塩分 2.45g	25 カツ煮 じゃが芋のガリバタ炒め  熱量 357kcal 脂質 12.0g 炭水化物 14.8g 蛋白質 19.3g 塩分 2.30g
28 鶏肉の南蛮タレ 回鍋肉  熱量 338kcal 脂質 12.3g 炭水化物 25.3g 蛋白質 16.1g 塩分 2.68g	29 和風ハンバーグ 生姜炒め  熱量 367kcal 脂質 16.4g 炭水化物 21.6g 蛋白質 18.3g 塩分 2.40g	30 ハムカツ 親子煮  熱量 351kcal 脂質 13.9g 炭水化物 26.8g 蛋白質 12.6g 塩分 2.65g	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 2日 『クリーミーコロッケ』と ふりかけご飯です。 17日 『鶏肉のバジル焼き』 ごま塩ご飯です。	

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/>

