2026 Waku Waku Lunch Menu

10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
㈱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、お召し上がりくださるようご協力ください。

http://www.wakuwaku-lunch.co.jp 検索 わくわくらんち

月	火	水	木	金
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 15日「サバの塩焼き」とふりかけご飯です。 29日「鶏肉薬味のせ」ときのこご飯です。			1 フライドチキン チリコンカン 熱量 340kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.1g 塩分 2.67g 炭水化物 19.9g	2 牛肉コロッケ 麻婆なす 熱量 362kcal 蛋白質 14.6g 脂質 19.5g 塩分 2.67g 炭水化物 23.6g
5 白身魚青のりフライ ペペロンチーノ 熱量 362kcal 蛋白質 14.6g 脂質 19.5g 塩分 2.67g 炭水化物 23.6g	6 豚肉ごまみそ焼き 竹の子ピリ辛炒め 熱量 350kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.7g 塩分 2.17g 炭水化物 14.7g	7 デミグラスソースハンバーグ 豆腐サラダ 熱量 358kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.6g 塩分 2.47g 炭水化物 22.2g	8 ベーコンカレーフライ ガパオ 熱量 375kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.9g 塩分 2.49g 炭水化物 26.7g	9 とんかつ ブロッコリーシーフードサラダ 熱量 357kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.7g 塩分 2.35g 炭水化物 26.0g
12 スポーツの日 ●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、当日の9時15分までにご連絡ください。	13 酢鶏 白身フライ 熱量 383kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.0g 塩分 2.31g 炭水化物 18.9g	14 グラタン風フライ ビビンバ風スパゲティ 熱量 383kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.8g 塩分 2.49g 炭水化物 21.7g	15 サバの塩焼き 筑前煮 ふりかけごはん 熱量 352kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.8g 塩分 2.21g 炭水化物 21.2g	16 ミックスフライ 南瓜シチュー 熱量 332kcal 蛋白質 13.9g 脂質 14.2g 塩分 2.60g 炭水化物 21.7g
19 豚肉の山椒焼き 肉じゃが 熱量 371kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.5g 塩分 2.43g 炭水化物 15.7g	20 鶏肉唐揚 ナポリタン焼きそば 熱量 387kcal 蛋白質 19.0g 脂質 16.8g 塩分 2.36g 炭水化物 21.3g	21 キャベツメンチカツ カレー 熱量 344kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.0g 塩分 2.31g 炭水化物 18.3g	22 ささみ天ぷら 変わり金平 熱量 354kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.8g 塩分 2.48g 炭水化物 16.5g	23 親子煮 ジャンボ餃子 熱量 351kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.1g 塩分 2.53g 炭水化物 17.1g
26 ブリのごま照り焼き 大根かにあんかけ 熱量 392kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.5g 塩分 2.43g 炭水化物 23.8g	27 鶏肉の山賊焼き 厚揚げの豆板醤炒め 熱量 364kcal 蛋白質 23.3g 脂質 18.7g 塩分 2.55g 炭水化物 20.2g	28 えび大葉チーズフライ シルバーサラダ 熱量 351kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.1g 塩分 2.53g 炭水化物 17.1g	29 鶏肉薬味のせ 田舎煮 きのこごはん 熱量 341kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.2g 塩分 2.44g 炭水化物 17.8g	30 スタミナ炒め 高野豆腐のそぼろ煮 熱量 380kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.3g 塩分 2.63g 炭水化物 24.0g



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/

