2026 Waku Waku Lunch Menu

11元気弁当

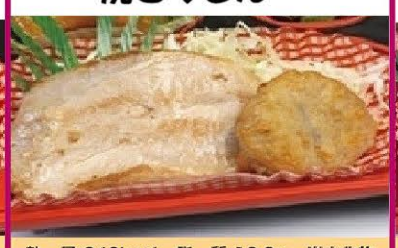
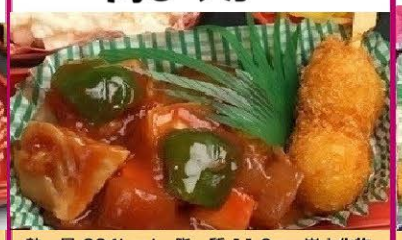
わくわくらんち全国ネットワーク加盟店

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

月	火	水	木	金
2 ポークケチャップ キャベツ味噌炒め  熱量 358kcal 脂質 13.5g 炭水化物 蛋白質 12.0g 塩分 2.40g 29.4g	3 	4 アジフライ 和風麻婆豆腐  熱量 321kcal 脂質 11.9g 炭水化物 蛋白質 15.7g 塩分 2.65g 19.0g	5 うまトマクリーミーフライ 海鮮チヂミ  熱量 397kcal 脂質 19.7g 炭水化物 蛋白質 14.1g 塩分 2.58g 10.1g	6 チキンマヨ焼き チゲ鍋風  熱量 331kcal 脂質 16.6g 炭水化物 蛋白質 14.5g 塩分 2.51g 16.6g
9 マスのバター醤油焼き カレースパサラ わかめごはん  熱量 322kcal 脂質 14.3g 炭水化物 蛋白質 15.3g 塩分 2.39g 18.7g	10 チーズメンチカツ すき煮  熱量 325kcal 脂質 12.8g 炭水化物 蛋白質 17.3g 塩分 2.69g 16.9g	11 豚肉生姜焼き 焼きうどん  熱量 342kcal 脂質 13.8g 炭水化物 蛋白質 19.2g 塩分 2.41g 20.2g	12 鶏肉のクリームソースがけ 柚子胡椒スパゲティ  熱量 363kcal 脂質 17.8g 炭水化物 蛋白質 21.9g 塩分 2.74g 18.7g	13 ハンバーグ カレー  熱量 362kcal 脂質 15.0g 炭水化物 蛋白質 15.4g 塩分 2.55g 20.5g
16 鶏の唐揚げ たらこスパゲティ  熱量 352kcal 脂質 14.4g 炭水化物 蛋白質 20.8g 塩分 2.31g 22.1g	17 ヒレカツ 厚揚げのホイコーロー  熱量 334kcal 脂質 12.2g 炭水化物 蛋白質 16.0g 塩分 2.69g 29.4g	18 エビカツの卵とじ 茄子の味噌炒め  熱量 347kcal 脂質 18.9g 炭水化物 蛋白質 18.2g 塩分 2.43g 22.5g	19 白身魚の野菜あんかけ 納豆  熱量 379kcal 脂質 16.0g 炭水化物 蛋白質 18.1g 塩分 2.40g 23.2g	20 タコキャベツカツ 野菜炒め  熱量 356kcal 脂質 11.4g 炭水化物 蛋白質 16.9g 塩分 2.40g 16.9g
23 	24 ヤンニョムチキン ビーフンソテー 五目ごはん  熱量 373kcal 脂質 12.1g 炭水化物 蛋白質 17.9g 塩分 2.46g 11.9g	25 焼肉 豆腐サラダ  熱量 331kcal 脂質 11.8g 炭水化物 蛋白質 14.1g 塩分 2.67g 29.5g	26 酢豚風 肉じゃが  熱量 334kcal 脂質 11.9g 炭水化物 蛋白質 15.0g 塩分 2.41g 11.7g	27 エビフライ チンジャオロース  熱量 337kcal 脂質 13.0g 炭水化物 蛋白質 14.2g 塩分 2.61g 18.5g
30 海鮮串フライ 筑前煮  熱量 342kcal 脂質 12.4g 炭水化物 蛋白質 17.8g 塩分 2.54g 19.2g	●お弁当は容器のまま、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。			

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

9日「マスのバター醤油焼き」とわかめご飯です。

24日「ヤンニョムチキン」と五目ご飯です。

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/