

2020 Waku Waku Lunch Menu

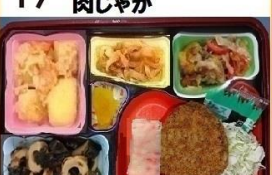
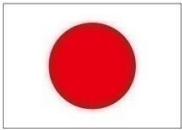
11 元気弁当

わくわくらんち全国ネットワーク加盟店



わくわくらんち前橋・フードコーディネーター
斉藤クリエイト食品(株)
 〒379-2114 前橋市上増田町258 番地 11
 Tel.027-267-1433 Fax.027-267-1434

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> わくわくらんち 検索

月	火	水	木	金	土
2 豚肉生姜炒め 竹輪とごぼう煮  熱量 769kcal 炭水化物 128.9g 蛋白質 16.9g 塩分 3g 脂質 18.4g	3 文化の日 ●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をお願いします。 ●材料入手の関係でメニューが一部変わること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。	4 大判肉包み中華ソース 白菜クリーム煮  熱量 746kcal 炭水化物 127.3g 蛋白質 15.3g 塩分 3.1g 脂質 18g	5 二層のテリマヨコロッケ 茄子味噌炒め  熱量 766kcal 炭水化物 124.3g 蛋白質 16.6g 塩分 3.7g 脂質 20.7g	6 燐恋キャベツメンチ 焼きそば  熱量 729kcal 炭水化物 122.9g 蛋白質 16.7g 塩分 4.4g 脂質 16.6g	7 おまかせ メニュー
9 焼肉 竹の子とピーマン炒め物  熱量 764kcal 炭水化物 133g 蛋白質 18.3g 塩分 4.4g 脂質 15.2g	10 カニ風味グラタンフライ カレー  熱量 755kcal 炭水化物 136g 蛋白質 17.9g 塩分 3.1g 脂質 14.7g	11 プリ照焼き 親子煮  熱量 746kcal 炭水化物 117.1g 蛋白質 22.2g 塩分 2.9g 脂質 18.6g	12 ハンバーグオニオンソース たらこスパゲッティ  熱量 738kcal 炭水化物 122.2g 蛋白質 23.2g 塩分 4.2g 脂質 15.7g	13 ソースカツ 他4品 海藻サラダ  熱量 804kcal 炭水化物 115g 蛋白質 19.3g 塩分 3.6g 脂質 27.4g	14 おまかせ メニュー
16 メンチカツ パンサンスー  熱量 711kcal 炭水化物 131.7g 蛋白質 17.8g 塩分 3.7g 脂質 10.8g	17 金沢カレーフライ 肉じゃが  熱量 687kcal 炭水化物 124.9g 蛋白質 16.2g 塩分 4.4g 脂質 12g	18 麻婆茄子 筑前煮  熱量 736kcal 炭水化物 129.6g 蛋白質 14.4g 塩分 3.4g 脂質 16.3g	19 チキン南蛮 高菜肉野菜炒め  熱量 717kcal 炭水化物 114.2g 蛋白質 19.6g 塩分 2.7g 脂質 18.4g	20 とんかつ 他4品 五目ひじき煮  熱量 898kcal 炭水化物 122.6g 蛋白質 23.8g 塩分 4.2g 脂質 32.6g	21 おまかせ メニュー
23 勤労感謝の日 	24 牛タンハンバーグ ナポリタン  熱量 727kcal 炭水化物 128.1g 蛋白質 20.3g 塩分 4.2g 脂質 12.9g	25 酢鶏 他4品 春雨チャブチェ  熱量 848kcal 炭水化物 112.7g 蛋白質 20g 塩分 4.1g 脂質 32.5g	26 マス塩焼き ホイコーロー  熱量 726kcal 炭水化物 116.3g 蛋白質 19.2g 塩分 2.7g 脂質 18.5g	27 ポークチャップ 上海風焼きそば  熱量 730kcal 炭水化物 124g 蛋白質 18.8g 塩分 4.4g 脂質 14.9g	28 おまかせ メニュー
30 ミックスフライ 豚肉ブルコギ風  熱量 729kcal 炭水化物 136.1g 蛋白質 19.3g 塩分 3.7g 脂質 10.6g	 20日 とんかつ  25日 酢鶏  印もおすすめです  当社は国産米を使用しています。				

「お願い」
 安心・安全なご昼食をお届けする為に、ご連絡は当日9:15までにFAX又は電話にてお願い致します。
 尚、弊社の営業時間は8:00~17:00となっております。
 営業時間外のご連絡はFAXのご利用をお願い申し上げます。

FAX 027-267-1434
 (TEL 027-267-1433)