

# 11元気弁当



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時までには、お召上がりくださるようご協力ください。 <http://www.wakuwaku-lunch.co.jp>

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|--|--|--|--|--|---|
| <b>1</b> イカ野菜カツ<br>切干大根煮<br><br>熱量 683kcal 脂質 9.9g 炭水化物 125.1g<br>蛋白質 19.3g 塩分 3.7g        | <b>2</b> 赤魚照り焼き<br>麻婆豆腐<br><br>熱量 675kcal 脂質 11.4g 炭水化物 116.9g<br>蛋白質 21.6g 塩分 2.5g                 | <b>3</b> 文化の日<br>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。<br>●ご連絡は間違い防止のため、FAXをお願いします。<br>●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。<br>●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。<br>他4品  | <b>4</b> 照り焼きハンバーグ<br>カレー<br><br>熱量 931kcal 脂質 30.6g 炭水化物 134.4g<br>蛋白質 24g 塩分 3.9g<br>他4品           | <b>5</b> 鶏マヨカツ<br>ごぼうとちくわ煮<br><br>熱量 712kcal 脂質 18.4g 炭水化物 116.2g<br>蛋白質 17g 塩分 2.3g              | <b>6</b><br>おまかせ<br>メニュー  |
| <b>8</b> 鯖の塩焼き<br>塩焼きそば<br><br>熱量 678kcal 脂質 25.3g 炭水化物 136.9g<br>蛋白質 20.4g 塩分 3.7g       | <b>9</b> 豚キムチ<br>チンジャオロース<br><br>熱量 773kcal 脂質 17.4g 炭水化物 130.4g<br>蛋白質 18.5g 塩分 3.8g              | <b>10</b> 玉子サラダフライ<br>大根とさつま揚げの味噌煮<br><br>熱量 760kcal 脂質 14.8g 炭水化物 134.7g<br>蛋白質 16.8g 塩分 3.8g           | <b>11</b> かつトマトソースかけ<br>ボンゴレスパゲッティ<br><br>熱量 812kcal 脂質 25.2g 炭水化物 119g<br>蛋白質 21.2g 塩分 4.7g<br>他4品 | <b>12</b> 鯖幽庵焼き<br>野菜炒め<br><br>熱量 796kcal 脂質 20.1g 炭水化物 121.3g<br>蛋白質 27.7g 塩分 3.9g<br>他4品       | <b>13</b><br>おまかせ<br>メニュー   |
| <b>15</b> ごま味噌チキンカツ<br>海藻サラダ<br><br>熱量 778kcal 脂質 17.6g 炭水化物 126.1g<br>蛋白質 25.1g 塩分 4.4g | <b>16</b> 唐揚げ<br>マカロニのトマトクリーム煮<br><br>熱量 958kcal 脂質 41.1g 炭水化物 118.1g<br>蛋白質 22.3g 塩分 4.5g<br>他4品 | <b>17</b> 2層の牛肉入りコロッケ<br>ごぼうの柳川風煮<br><br>熱量 745kcal 脂質 16.6g 炭水化物 126g<br>蛋白質 19.4g 塩分 2.9g             | <b>18</b> カレイの<br>野菜ソースかけ<br>炒り豆腐<br><br>熱量 766kcal 脂質 21.5g 炭水化物 116.1g<br>蛋白質 22g 塩分 3g<br>★     | <b>19</b> ハンバーグ<br>オニオンソースかけ<br>ふるさと煮<br><br>熱量 772kcal 脂質 15.5g 炭水化物 132g<br>蛋白質 23.5g 塩分 4.7g | <b>20</b><br>おまかせ<br>メニュー   |
| <b>22</b> 白身魚フライ<br>五目ひじき煮<br><br>熱量 701kcal 脂質 16g 炭水化物 119g<br>蛋白質 19.3g 塩分 3.3g       | <b>23</b> 勤労感謝の日<br>当社は国産米を使用しています。<br>ご飯100g 168kcal<br>   | <b>24</b> トマトチーズパスタの<br>クリームコロッケ<br>高菜明太パスタ<br><br>熱量 805kcal 脂質 19.3g 炭水化物 135.4g<br>蛋白質 17.7g 塩分 4.2g | <b>25</b> 春巻き<br>ビーフソテー<br><br>熱量 746kcal 脂質 20g 炭水化物 118.8g<br>蛋白質 17.8g 塩分 2.2g                  | <b>26</b> キャバツメンチカツ<br>春雨ピリ辛炒め<br><br>熱量 833kcal 脂質 20.5g 炭水化物 140.2g<br>蛋白質 18.7g 塩分 4.6g      | <b>27</b><br>おまかせ<br>メニュー   |
| <b>29</b> 鯖の塩焼き<br>切昆布煮<br><br>熱量 751kcal 脂質 16.2g 炭水化物 127.5g<br>蛋白質 20.7g 塩分 3.6g      | <b>30</b> とんかつ<br>ハンバーグ<br><br>熱量 923kcal 脂質 35.3g 炭水化物 121.5g<br>蛋白質 23.1g 塩分 3g<br>他4品          | <b>今月のおすすめ</b><br>★ 11日 かつトマトソースかけ<br>★ 18日 カレイの野菜ソースかけ<br>★ 印 もオススメです。  |  |  |  |

「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)