

2022 Waku Waku Lunch Menu

4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
斉藤クリエート食品(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、お召し上がりくださるようご協力ください。

月	火	水	木	金	土
<p>今月のおすすめ</p> <p>★ 7日 肉たっぷり炒め ★ 28日 ハンバーグカレー</p> <p>★ 印もオススメです ※写真の他に4品付きます</p> <p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。 ●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。 ●ご連絡は間違い防止のため、FAXをお願いします。 ●食数の変更は当日の9時15分までにご連絡ください。</p>				<p>1 青のり鶏天カレー</p>  <p>熱量 697kcal 炭水化物120.1g 蛋白質 17.4g 塩分 3.3g 脂質 14.3g</p>	<p>2 おまかせメニュー</p>
<p>4 白身魚フライ</p>  <p>熱量 725kcal 炭水化物127.4g 蛋白質 20.7g 塩分 5.8g 脂質 13.2g</p>	<p>5 ふっくらメンチカツ</p>  <p>熱量 840kcal 炭水化物136.9g 蛋白質 20.5g 塩分 4.4g 脂質 22g</p>	<p>6 唐揚げタルタルソース</p>  <p>熱量 882kcal 炭水化物113.7g 蛋白質 21.2g 塩分 3.4g 脂質 35.9g</p>	<p>7 肉たっぷり炒め</p>  <p>熱量 743kcal 炭水化物118.8g 蛋白質 24.8g 塩分 2.5g 脂質 16.7g</p>	<p>8 サバのトマトソースかけ</p>  <p>熱量 727kcal 炭水化物119.4g 蛋白質 25.3g 塩分 2.0g 脂質 13.9g</p>	<p>9 おまかせメニュー</p>
<p>11 野菜肉巻きフライ</p>  <p>熱量 794kcal 炭水化物119.6g 蛋白質 17g 塩分 2.9g 脂質 25.7g</p>	<p>12 野菜マヨ炒めシルバーのせ</p>  <p>熱量 630kcal 炭水化物109.8g 蛋白質 18.4g 塩分 2.5g 脂質 11.2g</p>	<p>13 カツ煮</p>  <p>熱量 791kcal 炭水化物118.2g 蛋白質 22.1g 塩分 3.8g 脂質 22.6g</p>	<p>14 鶏肉のさっぱり焼き</p>  <p>熱量 795kcal 炭水化物118.1g 蛋白質 27g 塩分 2.1g 脂質 21.6g</p>	<p>15 豚肉のネギ味噌焼き</p>  <p>熱量 813kcal 炭水化物127.2g 蛋白質 24g 塩分 3.3g 脂質 21.1g</p>	<p>16 おまかせメニュー</p>
<p>18 チーズinメンチカツ</p>  <p>熱量 756kcal 炭水化物121.1g 蛋白質 19.1g 塩分 3.1g 脂質 19.9g</p>	<p>19 国産プリの大葉フライ</p>  <p>熱量 715kcal 炭水化物 120g 蛋白質 21.3g 塩分 3.5g 脂質 14.9g</p>	<p>20 チキンカツのチリソースかけ</p>  <p>熱量 827kcal 炭水化物135.3g 蛋白質 29.1g 塩分 3.7g 脂質 17.9g</p>	<p>21 ハムカツ</p>  <p>熱量 858kcal 炭水化物128.7g 蛋白質 21.7g 塩分 4.5g 脂質 26.7g</p>	<p>22 サーモンタルタルカツ</p>  <p>熱量 728kcal 炭水化物113.6g 蛋白質 22.9g 塩分 2.7g 脂質 18.3g</p>	<p>23 おまかせメニュー</p>
<p>25 赤魚の照り焼き</p>  <p>熱量 806kcal 炭水化物114.1g 蛋白質 24g 塩分 5.1g 脂質 25.4g</p>	<p>26 とんかつ</p>  <p>熱量 927kcal 炭水化物116.3g 蛋白質 21.6g 塩分 2.9g 脂質 38.8g</p>	<p>27 かしわ天</p>  <p>熱量 660kcal 炭水化物114.7g 蛋白質 19.7g 塩分 2.0g 脂質 12g</p>	<p>28 ハンバーグカレー</p>  <p>熱量 764kcal 炭水化物119.6g 蛋白質 21.8g 塩分 3.0g 脂質 20.1g</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 おまかせメニュー</p>

「お願い」

安心・安全なご昼食をお届けする為に、ご連絡は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。

営業時間外でのご連絡はFAXのご利用をお願い申し上げます。

FAX027-267-1434

(TEL027-267-1433)