

2025 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 ● ふれあい福祉フードサービス
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、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
	1 ていたまハンバーグ マカロニサラダ 	2 チーズインメンチ 海鮮串青のりフライ 	3 ★ かりっ!と竜田揚げ 春ソース~ 人気! 	4 のい塩チキン & コーンコロケ 	5 おまかせメニュー
	熱量(カロリー) 335 Kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.9g 炭水化物 25.8g 塩分 3.0g	熱量(カロリー) 216 Kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.4g 炭水化物 31.4g 塩分 2.2g	熱量(カロリー) 357 Kcal 蛋白質 13.9g 脂質 27.3g 炭水化物 12.3g 塩分 2.6g	熱量(カロリー) 212 Kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5.0g 炭水化物 22.3g 塩分 1.5g	
7 白身フライ & 海老フライ de千リマヨ 	8 岡山ドミカツ (テミカツ) 	9 からあげ3種あいもい 	10 野菜かき揚げと白身の天丼風 麻婆餃子 海老天入天 量は要予約! 	11 肉旨! ヒレカツ deたれかつ 青森名産ぼたんちくわ職部天 	12 おまかせメニュー
熱量(カロリー) 287 Kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.8g 炭水化物 29.6g 塩分 2.3g	熱量(カロリー) 259 Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.7g 炭水化物 32.9g 塩分 2.6g	熱量(カロリー) 345 Kcal 蛋白質 13.4g 脂質 20.6g 炭水化物 24.7g 塩分 2.2g	熱量(カロリー) 204 Kcal 蛋白質 10.0g 脂質 12.5g 炭水化物 23.0g 塩分 2.0g	熱量(カロリー) 229 Kcal 蛋白質 9.9g 脂質 9.5g 炭水化物 30.2g 塩分 2.9g	
14 海の幸フライ ~あじ・オーシャンスティック~ 	15 よだれ豚丼風 揚げだし豆腐肉とほうろぎのごあんかけ 	16 厚揚げと野菜のスタミナ炒め 旨塩イカかつ 	17 北海道産男爵コロケ ソース焼きそば 	18 ★ 厚切りハムカツ からしソース付き! 	19 おまかせメニュー
熱量(カロリー) 208 Kcal 蛋白質 12.3g 脂質 14.2g 炭水化物 15.8g 塩分 1.3g	熱量(カロリー) 205 Kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9.4g 炭水化物 17.0g 塩分 3.1g	熱量(カロリー) 201 Kcal 蛋白質 5.3g 脂質 7.6g 炭水化物 20.9g 塩分 2.3g	熱量(カロリー) 214 Kcal 蛋白質 7.6g 脂質 10.7g 炭水化物 36.5g 塩分 2.3g	熱量(カロリー) 286 Kcal 蛋白質 11.4g 脂質 14.7g 炭水化物 28.2g 塩分 1.8g	
21 ★ たれ漬けサバカツ 豚串かつ たれ漬け 	22 スタミナ豚めし 野菜炒め タルタルフィッシュフライ 	23 からあげ ビリキソース! 怪味ソース 	24 ハンバーグ 醤油たまねぎステーキソース 	25 ロースかつ 濃厚ソース! 	26 おまかせメニュー
熱量(カロリー) 253 Kcal 蛋白質 12.3g 脂質 11.2g 炭水化物 24.4g 塩分 1.4g	熱量(カロリー) 262 Kcal 蛋白質 13.6g 脂質 10.1g 炭水化物 29.1g 塩分 2.0g	熱量(カロリー) 440 Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 32.5g 炭水化物 18.4g 塩分 3.1g	熱量(カロリー) 346 Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 18.6g 炭水化物 26.7g 塩分 3.4g	熱量(カロリー) 322.1 Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 22.6g 炭水化物 14.2g 塩分 2.3g	
28 鶏と蓮根の甘酢炒め 中華春巻きとチャブチエ 	29 お休み 昭和の日 	30 ★ 鶏ごぼうの甘辛メンチカツ きこの旨み和風パスタ 	今月のおすすめ ● 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。 ● お米は国産米を使用しています		
熱量(カロリー) 198 Kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.1g 炭水化物 19.2g 塩分 1.6g		熱量(カロリー) 205 Kcal 蛋白質 8.9g 脂質 10.2g 炭水化物 30.7g 塩分 2.6g			

「お願い」

安心・安全な昼食をお届けする為に、ご連絡は9:00までにFAXまた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。
 FAX 027-267-1434
 (TEL 027-267-1433)