

2020 Waku Waku Lunch Menu

6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、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 麻婆豆腐 味付けめかぶ  熱量 719kcal 炭水化物 110.7g 蛋白質 14g 塩分 4.3g 脂質 23.8g	2 さんま塩焼き 豚肉フルコギ風  熱量 730kcal 炭水化物 101g 蛋白質 18.8g 塩分 3g 脂質 26.2g	3 キャベツメンチカツ ごぼうとちくわ煮  熱量 735kcal 炭水化物 110.7g 蛋白質 21.5g 塩分 3.6g 脂質 21g	4 ふんわり豆腐寄せ ソース焼きそば  熱量 713kcal 炭水化物 110g 蛋白質 18.9g 塩分 4g 脂質 19.6g	5 唐揚げタルタルソース 中華旨煮 他4品  熱量 775kcal 炭水化物 104.1g 蛋白質 19.4g 塩分 2.9g 脂質 28.8g	6 おまかせ ×ニュー
8 ベーコンエッグマヨクノール 春雨キムチ炒め  熱量 756kcal 炭水化物 126.2g 蛋白質 15.9g 塩分 2.7g 脂質 19.2g	9 カツ煮 和風サラダ 他4品  熱量 702g 炭水化物 106.5g 蛋白質 24.6g 塩分 2.7g 脂質 17.8g	10 チーズインハンバーグ ナポリタンスパ  熱量 728kcal 炭水化物 114.1g 蛋白質 23.3g 塩分 3.1g 脂質 17.9g	11 白身魚フライ ホイコーロー  熱量 713kcal 炭水化物 118.1g 蛋白質 19g 塩分 3g 脂質 19g	12 チキンパン粉焼き ラタトゥイユ  熱量 744kcal 炭水化物 109.3g 蛋白質 17.9g 塩分 3g 脂質 24.1g	13 おまかせ ×ニュー
15 ごま味噌チキンカツ カレー  熱量 757kcal 炭水化物 133.4g 蛋白質 17.4g 塩分 2.6g 脂質 15.8g	16 ハムクランチカツ ピーマンソテー  熱量 745kcal 炭水化物 116.8g 蛋白質 14.6g 塩分 2.9g 脂質 22.3g	17 筍と菜の花豆腐ステーキ 高菜肉野菜炒め  熱量 755kcal 炭水化物 123.9g 蛋白質 20.4g 塩分 3.3g 脂質 18.4g	18 ベーコンポテトバーグ 塩焼きそば  熱量 725kcal 炭水化物 107.5g 蛋白質 21.7g 塩分 4.7g 脂質 21.1g	19 さば塩焼き 麻婆茄子 他4品  熱量 714kcal 炭水化物 97.5g 蛋白質 29.3g 塩分 4.4g 脂質 20.6g	20 おまかせ ×ニュー
22 枝豆コロッケ 大根とさつまいも揚げ味噌煮  熱量 819kcal 炭水化物 118.7g 蛋白質 17.1g 塩分 3.3g 脂質 28.3g	23 とんかつ 海藻サラダ 他4品  熱量 890kcal 炭水化物 116.6g 蛋白質 25.3g 塩分 3.2g 脂質 32.7g	24 あじ竜田揚げ 茄子ピリ辛炒め  熱量 728kcal 炭水化物 112.7g 蛋白質 20.2g 塩分 4g 脂質 20.2g	25 カレールーフライ 親子煮  熱量 710kcal 炭水化物 118.9g 蛋白質 15.9g 塩分 3.7g 脂質 17.1g	26 ハンバーグデミソース ペペロンチーノ  熱量 768kcal 炭水化物 115.5g 蛋白質 25.5g 塩分 3.8g 脂質 20.6g	27 おまかせ ×ニュー
29 焼き肉 冷奴  熱量 750kcal 炭水化物 112.2g 蛋白質 20.9g 塩分 3.1g 脂質 22.2g	30 さわらの照焼き チンジャオロース風  熱量 715kcal 炭水化物 120.1g 蛋白質 20.5g 塩分 3.5g 脂質 15.3g	●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。			

今月のおすすめ

当社は国産米を使用しています。 ご飯100g 168kcal

★ 9日 カツ煮

★ 19日 さば塩焼き 五目ご飯

★ 印もおすすめです

「お知らせ」

並ライスが多いと感じることはありませんか？

並ライスの他に半ライスのご用意もごさいます。

ご要望に応じてご案内をさせていただきます。宜しくお願い申し上げます。