



2021 Waku Waku Lunch Menu

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
齊藤クリエイト食品(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
	1 梅しそさみフライ フラウンシチュー 熱量 728kcal 炭水化物 110.2g 蛋白質 18.7g 塩分 2.5g 脂質 21.7g	2 牛肉コロッケ 切り昆布煮 熱量 688kcal 炭水化物 120g 蛋白質 13.5g 塩分 4.5g 脂質 15.9g	3 白身フライ 麻婆豆腐 熱量 769kcal 炭水化物 115.6g 蛋白質 20g 塩分 3.6g 脂質 23.4g	4 焼肉 パンサンスー 熱量 835kcal 炭水化物 129.1g 蛋白質 17.1g 塩分 2.3g 脂質 25.5g	おまかせ 5 メニュー
7 大きな唐揚げ 焼きそば 熱量 741kcal 炭水化物 110.4g 蛋白質 19.1g 塩分 3.8g 脂質 22.2g	8 ハンバーグ きのことソース ペペロンチーノ 熱量 721kcal 炭水化物 119.7g 蛋白質 22g 塩分 3.2g 脂質 15.8g	9 イカキャベツカツ カレー 熱量 757kcal 炭水化物 119.9g 蛋白質 16.4g 塩分 2.7g 脂質 21.4g	10 あじ竜田 おろしソース ひじき梅煮 熱量 698kcal 炭水化物 110.6g 蛋白質 23.8g 塩分 3.4g 脂質 15.7g	11 鶏天の サルサソース風 ホイコーロー 他4品 熱量 697kcal 炭水化物 107.1g 蛋白質 19.8g 塩分 4.2g 脂質 18.9g	おまかせ 12 メニュー
14 ベーコンマヨカツ 中華旨煮 熱量 672kcal 炭水化物 114.8g 蛋白質 18.1g 塩分 2.8g 脂質 13.4g	15 カツ煮 切干大根煮 他4品 熱量 796kcal 炭水化物 108.4g 蛋白質 21.6g 塩分 3.1g 脂質 28.5g	16 銀鮭の塩焼き チンジャオロース 熱量 692kcal 炭水化物 115.8g 蛋白質 21.2g 塩分 2.8g 脂質 14.3g	17 厚切りハムカツ イタリアンサラダ 熱量 810kcal 炭水化物 115.6g 蛋白質 17.7g 塩分 3.3g 脂質 29.4g	18 大判肉包み チリソース 高菜と肉野菜炒め 熱量 759kcal 炭水化物 117.4g 蛋白質 17.7g 塩分 3g 脂質 23g	おまかせ 19 メニュー
21 メンチカツ 春雨キムチ炒め 熱量 745kcal 炭水化物 113.1g 蛋白質 19.9g 塩分 3.6g 脂質 21.7g	22 さばおろしソース 牛蒡とちくわ煮 他4品 熱量 647kcal 炭水化物 106.2g 蛋白質 26.4g 塩分 3.5g 脂質 10.9g	23 さわらかツ 茄子ピリ辛炒め 熱量 719kcal 炭水化物 109.4g 蛋白質 21.7g 塩分 2.8g 脂質 19.8g	24 酢鶏 中華炒め 熱量 777kcal 炭水化物 107.1g 蛋白質 22.4g 塩分 3.4g 脂質 26.3g	25 豚肉生姜焼き ビーフンソテー 熱量 687kcal 炭水化物 126.4g 蛋白質 16.8g 塩分 4.8g 脂質 11g	おまかせ 26 メニュー
28 塩レモンペッパー コロッケ ふるさと煮 熱量 713kcal 炭水化物 121.7g 蛋白質 13.3g 塩分 3.1g 脂質 17.9g	29 とんかつ 海藻サラダ 他4品 熱量 907kcal 炭水化物 117g 蛋白質 22.2g 塩分 3.9g 脂質 36.9g	30 ハンバーグ 照焼きソース バジルスパゲッティ 熱量 712kcal 炭水化物 122.8g 蛋白質 20.1g 塩分 3.1g 脂質 13.6g	今月のおすすめ！ ★ 11日鶏天のサルサソース ★ 22日さばおろしソース ★ 印もおすすめです		

- 弁当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。
- メニューと写真が異なる場合がございますが、ご了承下さい。

「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ございます。

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。