

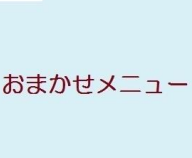
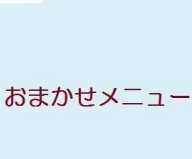
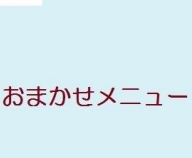
# 6元気弁当



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時までには、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                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>今月のおすすめ</b><br>1日 チキンステーキ トマトソース<br>7日 金から 若鶏唐揚げ<br>13日 とんかつ ねぎ味噌だれ<br>20日 富良野アスパラとチーズ入りクリーミコロッケ<br>30日 唐揚げ 甘酢ソース<br>ご飯220g 370kcal                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     | <b>1</b> チキンステーキ トマトソース<br><br>熱量 738kcal 炭水化物 116.3g<br>蛋白質 23.6g 塩分 4.3g<br>脂質 17.5g           | <b>2</b> 角切りミート カレーコロッケ<br>かに玉<br><br>熱量 756kcal 炭水化物 119.4g<br>蛋白質 18.8g 塩分 3.3g<br>脂質 21.3g         | <b>3</b><br><br>おまかせメニュー    |
| <b>5</b> チーズ入ベーコン クランチカツ<br>野菜豆腐寄せ<br><br>熱量 673kcal 炭水化物 113.1g<br>蛋白質 19.2g 塩分 2.6g<br>脂質 14.5g       | <b>6</b> メンチカツ<br><br>熱量 792kcal 炭水化物 130.8g<br>蛋白質 17.2g 塩分 2.9g<br>脂質 20.9g                                 | <b>7</b> 金から 若鶏唐揚げ<br><br>熱量 909kcal 炭水化物 114.4g<br>蛋白質 24.5g 塩分 3.0g<br>脂質 36.3g                  | <b>8</b> 韓国風焼肉<br><br>熱量 768kcal 炭水化物 119.5g<br>蛋白質 19.6g 塩分 3.2g<br>脂質 21.8g                    | <b>9</b> さば塩焼き<br><br>熱量 744kcal 炭水化物 111.1g<br>蛋白質 24.5g 塩分 4.1g<br>脂質 20.4g                         | <b>10</b><br><br>おまかせメニュー   |
| <b>12</b> ホワイトカレーウ フライ<br>枝豆腐ハンバーグ<br><br>熱量 723kcal 炭水化物 116.1g<br>蛋白質 18.1g 塩分 4.5g<br>脂質 19.3g     | <b>13</b> とんかつ ねぎ味噌だれ<br><br>熱量 890kcal 炭水化物 132.6g<br>蛋白質 20.1g 塩分 3.0g<br>脂質 28.3g                        | <b>14</b> 二層の明太子入り コロッケ<br>ハムステーキ<br><br>熱量 674kcal 炭水化物 120.2g<br>蛋白質 16.1g 塩分 4.9g<br>脂質 13.1g | <b>15</b> ハンバーグ 和風ごまソース<br><br>熱量 773kcal 炭水化物 128.9g<br>蛋白質 23.6g 塩分 3.2g<br>脂質 16.2g         | <b>16</b> ポテトベーコンカツ チーズクリームオムレツ<br><br>熱量 763kcal 炭水化物 129.3g<br>蛋白質 17.6g 塩分 3.0g<br>脂質 17.8g      | <b>17</b><br><br>おまかせメニュー |
| <b>19</b> ホッケフライ<br><br>熱量 753kcal 炭水化物 131.0g<br>蛋白質 21.8g 塩分 2.9g<br>脂質 14.8g                       | <b>20</b> 富良野アスパラとチーズ入 クリーミコロッケ<br>ミネストローネ焼き<br><br>熱量 736kcal 炭水化物 131.2g<br>蛋白質 15.3g 塩分 3.5g<br>脂質 15.0g | <b>21</b> にんにく醤油チキン イカフライ<br><br>熱量 743kcal 炭水化物 122.6g<br>蛋白質 21.6g 塩分 3.3g<br>脂質 17.5g         | <b>22</b> 焼肉カルビ風 メンチカツ<br>野菜肉巻き<br><br>熱量 784kcal 炭水化物 128.3g<br>蛋白質 19.4g 塩分 3.9g<br>脂質 38.6g | <b>23</b> チキンカツ 香味ソース<br><br>熱量 723kcal 炭水化物 109.1g<br>蛋白質 19.8g 塩分 4.8g<br>脂質 21.0g                | <b>24</b><br><br>おまかせメニュー |
| <b>26</b> 岩下の新生姜入 メンチカツ<br>枝豆たっぷりさつま揚げ<br><br>熱量 695kcal 炭水化物 122.3g<br>蛋白質 16.3g 塩分 3.7g<br>脂質 14.6g | <b>27</b> ハンバーグ デミソース<br><br>熱量 812kcal 炭水化物 124.1g<br>蛋白質 22.6g 塩分 3.9g<br>脂質 23.5g                        | <b>28</b> アジの梅味噌焼き 青のりコロッケ<br><br>熱量 701kcal 炭水化物 119.8g<br>蛋白質 20.9g 塩分 3.7g<br>脂質 13.6g        | <b>29</b> 豚肉の豆板醤焼き エビカツ<br><br>熱量 756kcal 炭水化物 129.8g<br>蛋白質 20.3g 塩分 4.6g<br>脂質 15.2g         | <b>30</b> 唐揚げ 甘酢ソース<br>暑い季節に さっぱりと!!<br><br>熱量 880kcal 炭水化物 115.1g<br>蛋白質 22.8g 塩分 3.3g<br>脂質 34.0g |                           |

## 「お願い」

安心・安全な昼食をお届けする為、ご連絡は9:00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。

FAX 027-267-1434

(TEL 027-267-1433)