

2020 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・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
今月のおすすめ ★15日 鶏唐揚げチリソース ★31日 ソースカツ ★印もおすすめです		1 角ハムカツ 茄子トマト煮 熱量 729kcal 炭水化物 122.2g 蛋白質 19g 塩分 25g 脂質 16.8g	2 チキンステーキみそ味 イタリアンサラダ 熱量 733kcal 炭水化物 119.4g 蛋白質 18.7g 塩分 35g 脂質 17.9g	3 鮭チーヌインカツ 焼きそば 熱量 746kcal 炭水化物 127.5g 蛋白質 19.5g 塩分 55g 脂質 15.6g	4 おまかせ ×メニュー
6 完熟トマトフライ 和風サラダ 熱量 738kcal 炭水化物 126.3g 蛋白質 17.6g 塩分 3.1g 脂質 16.2g	7 酢豚 ごぼう竹輪煮 熱量 776kcal 炭水化物 122.7g 蛋白質 17.3g 塩分 3.3g 脂質 21.3g	8 ハンバーグトマトソース たらこスパゲッティ他4品 熱量 805kcal 炭水化物 116.4g 蛋白質 24.2g 塩分 3.4g 脂質 25.4g	9 夏野菜カレーコロッケ 野菜炒め 熱量 706kcal 炭水化物 129.4g 蛋白質 16.5g 塩分 3.3g 脂質 12.5g	10 どんかつ パンサンスー他4品 熱量 847kcal 炭水化物 121.4g 蛋白質 23.2g 塩分 3.1g 脂質 27g	11 おまかせ ×メニュー
13 明太ハムクノートル 夏野菜カレー 熱量 738kcal 炭水化物 126.2g 蛋白質 16g 塩分 3.3g 脂質 16.8g	14 さばみぞれかけ チンジャオロース風 熱量 749kcal 炭水化物 111.2g 蛋白質 28.8g 塩分 3.5g 脂質 18.7g	15 唐揚げチリソース 茄子味噌炒め他4品 熱量 832kcal 炭水化物 125.7g 蛋白質 22.3g 塩分 4.5g 脂質 28.6g	16 チキンカツ 春雨チャフチェ 熱量 728kcal 炭水化物 123.2g 蛋白質 22.2g 塩分 3.4g 脂質 14.1g	17 麻婆茄子 親子煮 熱量 749kcal 炭水化物 136.1g 蛋白質 22.3g 塩分 5.6g 脂質 11g	18 おまかせ ×メニュー
20 クリーミーコロッケ 豚肉フルコギ風 熱量 769kcal 炭水化物 115.3g 蛋白質 20.1g 塩分 2.7g 脂質 23.2g	21 豚肉生姜焼き 冷やっこ 熱量 749kcal 炭水化物 113.3g 蛋白質 19.9g 塩分 4g 脂質 22.5g	22 ぶり照焼き 肉じゃが 熱量 771kcal 炭水化物 126.5g 蛋白質 24g 塩分 3g 脂質 15.6g	23 海の日	24 スポーツの日 当社は国産米を使用しています。 ※食卓にはすべてご飯が食べられます	25 おまかせ ×メニュー
27 アジフライ ラタトゥイユ 熱量 748kcal 炭水化物 117g 蛋白質 18.8g 塩分 4g 脂質 20.7g	28 照りマヨハンバーグ ナポリタンスパ 熱量 819kcal 炭水化物 120.6g 蛋白質 26.5g 塩分 4.4g 脂質 23.7g	29 鶏の竜田揚げ ビリ辛春雨炒め煮 熱量 732kcal 炭水化物 112.1g 蛋白質 14.6g 塩分 3.2g 脂質 22.8g	30 海鮮ステーキ ホイコーロー 熱量 724kcal 炭水化物 122.4g 蛋白質 27.7g 塩分 4.8g 脂質 12.2g	31 ソースカツ 塩焼きそば他4品 熱量 881kcal 炭水化物 121.3g 蛋白質 22.3g 塩分 3.6g 脂質 31.3g	● 弁当の容器のまき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。 ● 写真はイメージです。

「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。