

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
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 ★ 9日 麻婆茄子 ★ 27日 みそかつ ★ 印もおすすめです			1 白身フライ カレー 熱量 777kcal 炭水化物 123.7g 蛋白質 19.7g 塩分 3.3g 脂質 21g	2 メンチカツ 肉じゃが 熱量 776kcal 炭水化物 135.3g 蛋白質 17.8g 塩分 4.5g 脂質 16.6g	3 おまかせ メニュー
5 エビカツ 五目ひじき煮 熱量 706kcal 炭水化物 116.5g 蛋白質 20.5g 塩分 4.7g 脂質 16.2g	6 きたあかりコロッケ 海藻サラダ 熱量 702kcal 炭水化物 126.6g 蛋白質 13.3g 塩分 4.8g 脂質 14.7g	7 豚キムチ 切り昆布煮 熱量 707kcal 炭水化物 126.6g 蛋白質 14.5g 塩分 2.6g 脂質 14.7g	8 イカキャベツカツ 中華旨煮 熱量 769kcal 炭水化物 117g 蛋白質 18.3g 塩分 3.4g 脂質 23.3g	9 麻婆茄子 ビーフンソテー 他4品 熱量 718kcal 炭水化物 121.8g 蛋白質 17.3g 塩分 2.7g 脂質 15.6g	10 おまかせ メニュー
12 カレーコロッケ 塩焼きそば 熱量 770g 炭水化物 132.9g 蛋白質 14.9g 塩分 4g 脂質 18g	13 ハンバーグ オニオンソース ペペロンチーノ 熱量 770kcal 炭水化物 127.1g 蛋白質 22.7g 塩分 3.8g 脂質 17.2g	14 カツ煮 切干大根煮 他4品 熱量 754kcal 炭水化物 118.5g 蛋白質 25.5g 塩分 3.9g 脂質 17.8g	15 アジフライ 高菜と肉野菜炒め 熱量 744kcal 炭水化物 114g 蛋白質 20.1g 塩分 2.5g 脂質 21g	16 マリネ風 鶏唐揚げ ピリ辛春雨炒め 熱量 857kcal 炭水化物 120.5g 蛋白質 23.8g 塩分 4.6g 脂質 28.4g	17 おまかせ メニュー
19 チキンカツ ふるさと煮 熱量 762kcal 炭水化物 114.6g 蛋白質 20.9g 塩分 3g 脂質 22.3g	20 豚肉生姜焼き ラタトゥイユ 熱量 753kcal 炭水化物 125.5g 蛋白質 18.4g 塩分 3.6g 脂質 17.9g	21 ぶり照り焼き 豆腐チャンプル 熱量 777kcal 炭水化物 123.4g 蛋白質 23.3g 塩分 3.7g 脂質 18.7g	 22 海の日	● 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。 23 スポーツの日	24 おまかせ メニュー
26 ます香草焼き チンジャオロース 熱量 722kcal 炭水化物 123.7g 蛋白質 22.1g 塩分 3.3g 脂質 13.9g	27 みそかつ イタリアンサラダ 他4品 熱量 860kcal 炭水化物 118.1g 蛋白質 23g 塩分 2.7g 脂質 29.8g	28 さばみぞれかけ 焼きそば 熱量 711kcal 炭水化物 113.3g 蛋白質 24.1g 塩分 3.7g 脂質 15.4g	29 チーズハンバーグ テミグラスソース バジルスパゲティ 他4品 熱量 686kcal 炭水化物 121g 蛋白質 19.8g 塩分 3.6g 脂質 11.7g	30 枝豆コロッケ パンサンスー 熱量 763kcal 炭水化物 132.4g 蛋白質 15.7g 塩分 3g 脂質 16.6g	31 おまかせ メニュー

「お願い」

安心・安全なご昼食をお届けする為に、ご連絡は9:15分までに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。

FAX027-267-1434

(TEL027-267-1433)