

# 2023 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** ★

4日 チキンステーキ チリソース  
 20日 レモンペッパーポークソテー  
 27日 ハンバーグ サルサソース

ご飯220g  
 370kcal

当社は国産米を使用しています。

●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。 ●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。  
 ●ご連絡は間違い防止のため、FAXをお願いします。



1  
 おまかせメニュー

3 あじフライ  
 野菜つくね



熱量 773kcal 炭水化物 117.1g  
 蛋白質 26.9g 塩分 4.0g  
 脂質 20.3g

4 チキンステーキ  
 チリソース ★



熱量 735kcal 炭水化物 117.8g  
 蛋白質 24.3g 塩分 2.8g  
 脂質 16.1g

5 とんかつ



熱量 911kcal 炭水化物 117.8g  
 蛋白質 24.6g 塩分 4.9g  
 脂質 35.6g

6 豚肉の味噌漬焼き  
 揚げ餃子



熱量 704kcal 炭水化物 124.2g  
 蛋白質 18.0g 塩分 3.5g  
 脂質 13.3g

7 星コロッケ  
 野菜肉巻き



熱量 712kcal 炭水化物 126.5g  
 蛋白質 16.4g 塩分 3.5g  
 脂質 32.8g

8  
 おまかせメニュー

10 完熟トマト  
 濃厚ソースフライ  
 肉シューマイ



熱量 720kcal 炭水化物 134.2g  
 蛋白質 14.1g 塩分 3.3g  
 脂質 12.6g

11 ハンバーグ  
 和風おろし




熱量 750kcal 炭水化物 127.6g  
 蛋白質 23.1g 塩分 4.5g  
 脂質 14.7g

12 唐揚げ



熱量 935kcal 炭水化物 119.0g  
 蛋白質 24.1g 塩分 3.1g  
 脂質 37.6g

13 スタミナ炒め



熱量 701kcal 炭水化物 122.6g  
 蛋白質 20.3g 塩分 3.7g  
 脂質 13.3g

14 チキンバジル焼き  
 旨塩枝豆巻き



熱量 661kcal 炭水化物 111.9g  
 蛋白質 19.4g 塩分 2.1g  
 脂質 13.0g

15  
 おまかせメニュー

17 海の日



18 ささみ紫蘇巻フライ  
 ごまじゃがお焼き



熱量 751kcal 炭水化物 122.3g  
 蛋白質 20.1g 塩分 4.1g  
 脂質 18.1g

19 チキンカツ



熱量 800kcal 炭水化物 118.1g  
 蛋白質 24.5g 塩分 3.6g  
 脂質 23.1g

20 レモンペッパー  
 ポークソテー  
 もちさくポテト ★



熱量 710kcal 炭水化物 128.5g  
 蛋白質 17.7g 塩分 3.1g  
 脂質 12.1g

21 白身フライ  
 カニ豆腐寄せ



熱量 665kcal 炭水化物 120.3g  
 蛋白質 17.2g 塩分 3.0g  
 脂質 10.9g

22  
 おまかせメニュー

24 プリプリえびカツ  
 オムレツ



熱量 737kcal 炭水化物 122.7g  
 蛋白質 19.5g 塩分 3.8g  
 脂質 17.1g

25 豚キムチ  
 イカパーク



熱量 709kcal 炭水化物 126.6g  
 蛋白質 17.3g 塩分 3.3g  
 脂質 13.2g

26 さば照り焼き  
 野菜コロッケ



熱量 706kcal 炭水化物 120.3g  
 蛋白質 18.4g 塩分 3.2g  
 脂質 14.6g

27 ハンバーグ  
 サルサソース ★



熱量 782kcal 炭水化物 126.4g  
 蛋白質 23.3g 塩分 3.3g  
 脂質 18.8g

28 ヒレカツ  
 おろしポン酢付き



熱量 701kcal 炭水化物 122.6g  
 蛋白質 19.4g 塩分 2.7g  
 脂質 13.5g

29  
 おまかせメニュー

31 黒胡椒ベーコンカツ  
 パンプキンキッシュ



熱量 713kcal 炭水化物 124.8g  
 蛋白質 13.6g 塩分 2.6g  
 脂質 16.0g

「お願い」  
 安心・安全な食食をお届けする為に、ご連絡は9：00までにFAXまた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)

