

2023 Waku Waku Lunch Menu

8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
齊藤クリエート食品(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

月	火	水	木	金	土
	1 紫蘇・軟骨入り 粗挽きつくね 白身フライ <p>熱量 704kcal 炭水化物 124.9g 蛋白質 21.7g 塩分 2.9g 脂質 10.7g</p>	2 ハムマヨフライ 豚肉の生巻焼き <p>熱量 871kcal 炭水化物 131.8g 蛋白質 24.1g 塩分 3.9g 脂質 26.0g</p>	3 牛ごぼうコロッケ 焼き餃子 <p>熱量 709kcal 炭水化物 128.9g 蛋白質 14.1g 塩分 4.6g 脂質 13.8g</p>	4 3種のチーズロール 野菜豆腐ハンバーグ <p>熱量 702kcal 炭水化物 131.0g 蛋白質 18.8g 塩分 4.7g 脂質 9.5g</p>	5 おまかせメニュー
7 ビリッと!! ピザコロッケ 野菜肉巻き <p>熱量 733kcal 炭水化物 128.1g 蛋白質 17.1g 塩分 3.2g 脂質 16.0g</p>	8 ハンバーグ オニオンペッパーソース <p>熱量 797kcal 炭水化物 130.8g 蛋白質 24.1g 塩分 2.5g 脂質 17.7g</p>	9 イカフライ 九条ねぎ入りオムレツ <p>熱量 777kcal 炭水化物 121.2g 蛋白質 26.5g 塩分 4.3g 脂質 18.2g</p>	10 チキンステーキ レモンペッパー オーシャンスティックフライ <p>熱量 708kcal 炭水化物 118.5g 蛋白質 19.5g 塩分 3.2g 脂質 15.4g</p>	11日(金)~16日(水) 夏季休業	
11日(金)~16日(水) 夏季休業 ●弁当の容器のまま電子レンジで温めないのでください。 ●ご連絡は間違い防止のため、FAXでお願いします。 ●材料入手の関係でメニューが一部かわることがございますがご了承ください。			17 えびカツ のし鶏風ステーキ <p>熱量 715kcal 炭水化物 125.0g 蛋白質 18.6g 塩分 3.2g 脂質 13.8g</p>	18 揚げ鶏の 南蛮ソース★ <p>熱量 870kcal 炭水化物 120.1g 蛋白質 20.1g 塩分 4.8g 脂質 31.1g</p>	19 おまかせメニュー
21 大阪合わせ味噌 鶏しぞカツ 彩り海鮮ステーキ <p>熱量 717kcal 炭水化物 113.3g 蛋白質 19.4g 塩分 2.8g 脂質 19.0g</p>	22 サーモン西京漬焼き カレーコロッケ <p>熱量 775kcal 炭水化物 122.3g 蛋白質 23.2g 塩分 3.5g 脂質 19.8g</p>	23 厚切り ソーセージ風カツ 野菜コーン天 <p>熱量 795kcal 炭水化物 131.1g 蛋白質 19.2g 塩分 4.0g 脂質 19.9g</p>	24 ハンバーグ★ 梅おろしソース <p>熱量 764kcal 炭水化物 125.9g 蛋白質 23.7g 塩分 3.5g 脂質 16.8g</p>	25 とんかつ <p>熱量 857kcal 炭水化物 118.5g 蛋白質 20.8g 塩分 3.4g 脂質 30.7g</p>	26 おまかせメニュー
28 紀州産梅入り ささみフライ ふんわり豆腐寄せ <p>熱量 705kcal 炭水化物 115.3g 蛋白質 19.5g 塩分 4.7g 脂質 16.8g</p>	29 チキンソテー バーベキューソース <p>熱量 726kcal 炭水化物 121.5g 蛋白質 22.8g 塩分 2.9g 脂質 14.5g</p>	30 キャベツメンチカツ <p>熱量 728kcal 炭水化物 125.9g 蛋白質 17.1g 塩分 3.0g 脂質 15.7g</p>	31 野菜たっぷり 味噌豚キムチ★ <p>熱量 734kcal 炭水化物 115.8g 蛋白質 21.3g 塩分 3.1g 脂質 18.8g</p>	今月のおすすめ ★ 1日 紫蘇・軟骨入り 粗挽きつくね 8日 ハンバーグ オニオンペッパーソース 18日 揚げ鶏の南蛮ソース 24日 ハンバーグ 梅おろしソース 31日 野菜たっぷり 味噌豚キムチ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> ご飯220g 370kcal </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> 当社は国産米を 使用しています。 </div>	

「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)