

2022 Waku Waku Lunch Menu

9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
斉藤クリエイト食品(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時までにお召し上がりくださるようご協力ください。

月	火	水	木	金	土	
<p>季節限定 夕食用にもご用意できます 9月30日まで</p> <p>三元豚ヒレカツ重 ※おろしソースも選べます</p> <p>※炙りピリ辛チャーシュー重も選べます ピリ辛炙りチャーシュー重</p> <p>完全予約制 800円!! ※税込み価格</p>			<p>1 ガツンと味噌カツ</p> <p>厚揚げの炒め煮 さといもの煮物</p> <p>熱量 895 kcal 炭水化物 132.1g 蛋白質 25.9g 塩分 4g 脂質 25.3g</p>	<p>2 野菜肉巻きフライ</p> <p>きのこバター醤油オムレツ</p> <p>麻婆豆腐 ナムル</p> <p>熱量 843 kcal 炭水化物 122.3g 蛋白質 24.5g 塩分 4.2g 脂質 57.9g</p>	<p>3 おまかせメニュー</p>	
<p>5 秋の味覚 きのこソース入りハンバーグ</p> <p>イカフライ 切干大根煮 根菜煮</p> <p>熱量 745 kcal 炭水化物 131.5g 蛋白質 19.4g 塩分 4g 脂質 14.6g</p>	<p>6 サーモンタルタル in カツ</p> <p>ジェノバ風オムレツ ペペロンチーノ ポテトガーリックソテー</p> <p>熱量 747 kcal 炭水化物 120.4g 蛋白質 22.8g 塩分 2.9g 脂質 16.6g</p>	<p>7 合わせだし香る コロッケ</p> <p>ハムステーキ 芋煮 酢の物</p> <p>熱量 724 kcal 炭水化物 128.9g 蛋白質 17.3g 塩分 3.4g 脂質 14.3g</p>	<p>8 ぷりぷりエビカツ</p> <p>秋野菜のラタトイユ かぶコンソメ煮</p> <p>熱量 737 kcal 炭水化物 122.5g 蛋白質 20.9g 塩分 2.8g 脂質 15.9g</p>	<p>9 ほっこり染みる さばの味噌煮</p> <p>塩焼きそば いんげん炒め物</p> <p>熱量 698 kcal 炭水化物 109.1g 蛋白質 26.9g 塩分 3.2g 脂質 14.5g</p>	<p>10 おまかせメニュー</p>	
<p>12 生姜入り豆腐ステーキ</p> <p>おさつコロッケ ひじき煮 ごぼう煮物</p> <p>熱量 692 kcal 炭水化物 130.9g 蛋白質 15.8g 塩分 3.1g 脂質 10.6g</p>	<p>13 肉厚薄衣 さばフライ</p> <p>鶏肉のガーリック焼き カレー コールスローサラダ</p> <p>熱量 834 kcal 炭水化物 114.7g 蛋白質 22.8g 塩分 3g 脂質 28.6g</p>	<p>14 コロコロチーズが入ったメンチカツ</p> <p>ミラノ風天 野菜入りビーンズ 白滝のたらこ和え</p> <p>熱量 681 kcal 炭水化物 124.4g 蛋白質 20.5g 塩分 3.4g 脂質 9.7g</p>	<p>15 パリふわ春巻き</p> <p>ねぎ焼き バンサンスー ブロカリソテー</p> <p>熱量 764 kcal 炭水化物 129.7g 蛋白質 15.4g 塩分 4.5g 脂質 18.3g</p>	<p>16 ポテトベーコンカツ</p> <p>かぼちゃ豆腐ハンバーグ 野菜炒め 高野豆腐煮</p> <p>熱量 807 kcal 炭水化物 120.7g 蛋白質 20.6g 塩分 3g 脂質 24.5g</p>	<p>17 おまかせメニュー</p>	
<p>19 敬老の日</p> <p>● 弁当の容器のまま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時までにご連絡ください。</p>	<p>20 照りマヨコロッケ</p> <p>チキンのハーブ焼き ささがき煮 こんにゃくサラダ</p> <p>熱量 736 kcal 炭水化物 123g 蛋白質 15g 塩分 5.2g 脂質 18.9g</p>	<p>21 ハムカツ</p> <p>さつま揚げ 切昆布煮 レンコンマヨ炒め</p> <p>熱量 792 kcal 炭水化物 128.5g 蛋白質 21.4g 塩分 4.7g 脂質 20.6g</p>	<p>22 ブリ照り焼き</p> <p>メンチカツ 中華旨煮 切干大根のごま和え</p> <p>熱量 737 kcal 炭水化物 124.4g 蛋白質 19.3g 塩分 2g 脂質 15.8g</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>お肉の日 お魚の日 フライの日</p>	<p>24 おまかせメニュー</p>	
<p>26 サクサクしっとり 白身魚フライ</p> <p>野菜肉巻き ビーフンソテー メンマにんにく炒め</p> <p>熱量 677 kcal 炭水化物 122.2g 蛋白質 18.1g 塩分 3.1g 脂質 30.3g</p>	<p>27 デミグラスハンバーグ チーズ in</p> <p>大根洋風煮 大豆トマト煮</p> <p>熱量 761 kcal 炭水化物 123.5g 蛋白質 23.5g 塩分 5.2g 脂質 17.6g</p>	<p>28 ささみフライ</p> <p>お好み焼き 炒り豆腐 茄子の炒め物</p> <p>熱量 823 kcal 炭水化物 129.2g 蛋白質 23.8g 塩分 3.1g 脂質 21.1g</p>	<p>29 相性抜群のチリマヨ唐揚げ</p> <p>エビクリームパスタ アスパラソテー</p> <p>熱量 985 kcal 炭水化物 122.6g 蛋白質 23.4g 塩分 3.9g 脂質 41.6g</p>	<p>30 優しい味の塩じゃがコロッケ</p> <p>さばの塩焼き 海藻サラダ ピーマンウィンナー炒め</p> <p>熱量 722 kcal 炭水化物 118.1g 蛋白質 19.7g 塩分 3.2g 脂質 17g</p>	<p>今月のおすすめ</p> <p>★ 6日 サーモンタルタルカツ ★ 29日 相性抜群のチリマヨ唐揚げ ★ 印もオススメです ※他に3品付きます</p> <p>当社は国産米を使用しています。 ご賞100円 198kcal</p>	

「お願い」

安心・安全な昼食をお届けする為に、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)