

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。

[tp://www.wakuwaku-lunch.co.jp](http://www.wakuwaku-lunch.co.jp)

月	火	水	木	金	土
<p>今月のおすすめ</p> <p>5日 ハンバーグ きのごデミソース</p> <p>13日 鶏天ぷら カレー塩</p> <p>21日 豚肉のコチュジャン炒め</p> <p>29日 三元豚ヒレカツ</p> <p>ご飯220g 370kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。 ●ご連絡は間違いない防止のため、FAXでお願いします。 ●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますがご了承ください。 				<p>1 チキンカレーフライ</p> <p>コーン入いかバーグ</p>  <p>熱量 742 kcal 炭水化物 118.6 g 蛋白質 23.1 g 塩分 4.3 g 脂質 18.1 g</p>	<p>2</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>4 チキンカツ</p>  <p>熱量 751 kcal 炭水化物 113.8 g 蛋白質 25.2 g 塩分 3.9 g 脂質 19.4 g</p>	<p>5 ハンバーグ きのごデミソース</p>  <p>熱量 781 kcal 炭水化物 123.1 g 蛋白質 24.2 g 塩分 4.5 g 脂質 19.5 g</p>	<p>6 アジフライ</p> <p>軟骨入りつくね</p>  <p>熱量 745 kcal 炭水化物 117.9 g 蛋白質 23.7 g 塩分 3.0 g 脂質 17.5 g</p>	<p>7 豚肉の豆板醤焼き</p> <p>野菜コロック</p>  <p>熱量 730 kcal 炭水化物 119.8 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.1 g 脂質 17.7 g</p>	<p>8 醤油唐揚げ</p>  <p>熱量 909 kcal 炭水化物 116.8 g 蛋白質 25.8 g 塩分 2.6 g 脂質 34.4 g</p>	<p>9</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>11 肉みそもちもちフライ</p> <p>ハーブチキン</p>  <p>熱量 712 kcal 炭水化物 122.6 g 蛋白質 18.1 g 塩分 2.3 g 脂質 14.6 g</p>	<p>12 カニと北海道産チーズ入りクリーミーコロック</p> <p>きのごバター風味醤油オムレツ</p>  <p>熱量 710 kcal 炭水化物 127.1 g 蛋白質 15.7 g 塩分 3.1 g 脂質 14.2 g</p>	<p>13 鶏天ぷらカレー塩</p>  <p>熱量 725 kcal 炭水化物 122.1 g 蛋白質 23.6 g 塩分 3.3 g 脂質 14.2 g</p>	<p>14 棒メンチカツ</p> <p>ふわわり豆腐寄せ</p>  <p>熱量 783 kcal 炭水化物 137 g 蛋白質 18.8 g 塩分 3.1 g 脂質 15.7 g</p>	<p>15 さば塩焼き</p> <p>ハムカツ</p>  <p>熱量 702 kcal 炭水化物 108.8 g 蛋白質 26.1 g 塩分 4.9 g 脂質 15.4 g</p>	<p>16</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p> 	<p>19 サーモンタルタルカツ</p> <p>野菜肉巻き</p>  <p>熱量 727 kcal 炭水化物 117.1 g 蛋白質 22.7 g 塩分 3.1 g 脂質 35.8 g</p>	<p>20 とんかつ</p>  <p>熱量 888 kcal 炭水化物 120.5 g 蛋白質 22.6 g 塩分 3.0 g 脂質 32.5 g</p>	<p>21 豚肉のコチュジャン炒め</p> <p>うま辛</p>  <p>熱量 724 kcal 炭水化物 115.3 g 蛋白質 21.6 g 塩分 4.6 g 脂質 18.1 g</p>	<p>22 ハッシュドビーフコロック</p> <p>きのごほうれん草チーズオムレツ</p>  <p>熱量 705 kcal 炭水化物 116.4 g 蛋白質 16.4 g 塩分 2.4 g 脂質 17.7 g</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 
<p>25 焼肉カルビ風メンチカツ</p> <p>ほうれん草ベーコン入豆腐</p>  <p>熱量 719 kcal 炭水化物 127 g 蛋白質 16.7 g 塩分 2.7 g 脂質 14.2 g</p>	<p>26 鶏肉の山賊風焼き</p> <p>さわら磯辺フライ</p>  <p>熱量 709 kcal 炭水化物 117.6 g 蛋白質 19.7 g 塩分 2.8 g 脂質 15.5 g</p>	<p>27 イカカツ</p> <p>海鮮ステーキ</p>  <p>熱量 708 kcal 炭水化物 125.2 g 蛋白質 19.6 g 塩分 3.3 g 脂質 12.7 g</p>	<p>28 照り焼きハンバーグ</p>  <p>熱量 772 kcal 炭水化物 126.8 g 蛋白質 22.7 g 塩分 3.3 g 脂質 17.7 g</p>	<p>29 三元豚ヒレカツ</p>  <p>熱量 720 kcal 炭水化物 125.3 g 蛋白質 20.8 g 塩分 3.5 g 脂質 13.3 g</p>	<p>30</p> <p>おまかせメニュー</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。

FAX 027-267-1434
 (TEL 027-267-1433)

