

2025 Waku Waku Lunch Menu

10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、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		1 豚玉串かつ & 白身フライ おろしソース	2 豚肉のオイスター炒め ニラ鰻頭	3 チキンカツ ねぎラー油たれ	4 おまかせメニュー
★1日 豚玉串かつ & 白身フライ～おろしソース～ ★16日 ていたまハンバーグ ★23日 海鮮ミックスフライ～明太マヨソース～ ★27日 和牛使用！ビーフシチューコロケ ★29日 きのかあんかけハンバーグ		 熱量(カロリー) 312 蛋白質 9.6 脂質 12.8 炭水化物 29.4 塩分 2.6 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 281 蛋白質 7.6 脂質 15.5 炭水化物 19.6 塩分 1.3 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 294 蛋白質 13.6 脂質 11.6 炭水化物 33.6 塩分 3.2 Kcal g g g g	
6 野菜入りイカカツ 鶏肉とさつまいも炒め	7 ヒレカツ 胡麻とんかつソース	8 青柳肉団子 ジャンボシーマイ	9 ジューシーメンチカツ	10 豚肉と野菜のカレー炒め さつまいも天	11 おまかせメニュー
 熱量(カロリー) 302 蛋白質 11.3 脂質 17.1 炭水化物 23.7 塩分 3.1 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 356 蛋白質 10.1 脂質 25.1 炭水化物 22.3 塩分 2.4 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 245 蛋白質 7.2 脂質 13.8 炭水化物 21.8 塩分 1.5 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 376 蛋白質 11.3 脂質 15.3 炭水化物 34.4 塩分 2.8 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 280 蛋白質 7.3 脂質 15.3 炭水化物 10.4 塩分 1.1 Kcal g g g g	
14 スポーツの日	14 痺辛麻痺ポーク ちくわ磯部揚げ	15 北海道産男爵じゃがいもコロケ	16 ていたまハンバーグ	17 サーモンフライ & イカフライ タルタルソース	18 おまかせメニュー
 熱量(カロリー) 266 蛋白質 8.2 脂質 17.1 炭水化物 18.0 塩分 2.0 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 266 蛋白質 8.2 脂質 17.1 炭水化物 18.0 塩分 2.0 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 345 蛋白質 14.0 脂質 18.5 炭水化物 30.2 塩分 2.3 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 325 蛋白質 15.1 脂質 18.1 炭水化物 24.5 塩分 2.3 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 350 蛋白質 11.4 脂質 27.8 炭水化物 12.9 塩分 2.0 Kcal g g g g	
20 カレーフィリングハンバーグ カニクリームコロケ	21 麻婆豆腐 ジャンボ餃子	22 とうけつトマトのメンチカツ 国産鶏使用！	23 海鮮ミックスフライ 明太マヨソース	24 豚肉とナスの味噌炒め 厚揚げ入り！ 春巻き	25 おまかせメニュー
 熱量(カロリー) 313 蛋白質 10.2 脂質 18.3 炭水化物 27.4 塩分 3.3 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 283 蛋白質 9.1 脂質 18.1 炭水化物 30.9 塩分 2.5 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 328 蛋白質 11.7 脂質 16.6 炭水化物 32.3 塩分 2.1 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 373 蛋白質 13.0 脂質 26.9 炭水化物 35.6 塩分 2.4 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 298 蛋白質 12.4 脂質 19.2 炭水化物 18.1 塩分 1.8 Kcal g g g g	
27 和牛使用！ビーフシチューコロケ ★ 豚肉の黒胡椒炒め	28 とんかつ チリソース	29 ハンバーグ ★ きのかあんかけ	30 鶏のからあげ	31 鶏の七味焼き かぼちゃコロケ	●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。 ●お米は国産米を使用しています
 熱量(カロリー) 315 蛋白質 7.2 脂質 15.7 炭水化物 14.6 塩分 1.9 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 338 蛋白質 10.5 脂質 26.2 炭水化物 12.7 塩分 1.7 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 367 蛋白質 13.3 脂質 13.8 炭水化物 29.3 塩分 3.1 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 372 蛋白質 12.2 脂質 26.5 炭水化物 19.4 塩分 2.2 Kcal g g g g	 熱量(カロリー) 381 蛋白質 10.0 脂質 26.0 炭水化物 24.5 塩分 1.6 Kcal g g g g	

「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。

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)