

2025 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・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、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	
1	肉豆腐 ハムカツ	2	ハンバーグ ナストマトソース	3	十勝産 ポテトコロッケ ★ナポリタン風	4	肉団子の ピリ辛みそ炒め	5	とんかつ	6	おまかせ メニュー
熱量(カロリー)	307	熱量(カロリー)	366	熱量(カロリー)	291	熱量(カロリー)	279	熱量(カロリー)	411		
蛋白質	9.8	蛋白質	13.7	蛋白質	6.3	蛋白質	6.7	蛋白質	14.5	蛋白質	
脂質	19.2	脂質	22.4	脂質	14.8	脂質	17.5	脂質	31.8	脂質	
炭水化物	23.6	炭水化物	26.5	炭水化物	27.3	炭水化物	14.1	炭水化物	14.3	炭水化物	
塩分	2.0	塩分	2.3	塩分	2.4	塩分	1.9	塩分	2.1	塩分	
Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	
8	ピーマン 肉詰めフライ ミートソースパスタ	9	甘辛ダレ からあげ	10	青椒肉絲風 餃子	11	厚切りハムカツ	12	チキンカツ 南蛮 レモンタルタルソース	13	おまかせ メニュー
熱量(カロリー)	312	熱量(カロリー)	456	熱量(カロリー)	277	熱量(カロリー)	346	熱量(カロリー)	372		
蛋白質	9.6	蛋白質	14.1	蛋白質	7.8	蛋白質	8.9	蛋白質	11.4	蛋白質	
脂質	15.2	脂質	31.8	脂質	16.5	脂質	23.2	脂質	25.3	脂質	
炭水化物	26.3	炭水化物	23.8	炭水化物	16.0	炭水化物	25.4	炭水化物	23.4	炭水化物	
塩分	2.0	塩分	3.3	塩分	1.8	塩分	2.0	塩分	2.3	塩分	
Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	
15		16	嬌恋キャベツ たっぷりメンチ ★塩やきそば	17	イカカツ オーロラソース 肉団子ときのこの煮物	18	塩野菜炒め 豚串カツ	19	味噌カツ サバ塩焼き	20	おまかせ メニュー
熱量(カロリー)		304	熱量(カロリー)	421	熱量(カロリー)	300	熱量(カロリー)	379			
蛋白質	7.7	蛋白質	11.6	蛋白質	9.7	蛋白質	14.2	蛋白質	14.9	蛋白質	
脂質	14.3	脂質	25.4	脂質	22.6	脂質	28.2	脂質	14.9	脂質	
炭水化物	25.4	炭水化物	36.6	炭水化物	12.4	炭水化物	28.2	炭水化物	24.3	炭水化物	
塩分	2.7	塩分	2.4	塩分	2.5	塩分	2.2	塩分	2.2	塩分	
Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	
22	白身フライ 麻婆ナス	23		24	カレーコロッケ ★カキフライ	25	チキンカツde タレカツ マカロニクリームソース	26	ハンバーグ 和風おろしソース	27	おまかせ メニュー
熱量(カロリー)	254	熱量(カロリー)		295	熱量(カロリー)	308	熱量(カロリー)	409			
蛋白質	11.1	蛋白質	6.9	蛋白質	11.4	蛋白質	12.6	蛋白質	24.3	蛋白質	
脂質	3.9	脂質	19.2	脂質	16.2	脂質	28.9	脂質	24.3	脂質	
炭水化物	21.5	炭水化物	18.2	炭水化物	28.2	炭水化物	24.3	炭水化物	24.3	炭水化物	
塩分	2.2	塩分	2.1	塩分	1.5	塩分	2.9	塩分	2.9	塩分	
Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	
29	からあげ チリソース ★チャプチェ	30	アジフライ スパイシーチキン	今月のおすすめ ★3日 十勝産ポテトコロッケ ★11日 厚切りハムカツ ★16日 嬌恋キャベツたっぷりメンチ ★24日 カレーコロッケ & カキフライ ★29日 からあげ チリソースかけ							
熱量(カロリー)	437	熱量(カロリー)	333								
蛋白質	13.4	蛋白質	15.3								
脂質	31.6	脂質	21.0								
炭水化物	22.0	炭水化物	18.7								
塩分	3.0	塩分	1.9								
Kcal	g	Kcal	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。

気温が上昇しています。食中毒防止のため、冷蔵庫等涼しい場所での保管をお願いします。

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