

# 2026 Waku Waku Lunch Menu

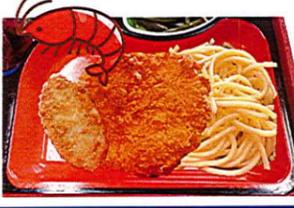
# 3元気弁当

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。 <http://www.wakuwaku-lunch.co.jp> [わくわくらんち 検索]

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> エビカツ & 白身フライ  熱量(カロリー) 321 蛋白質 10.6 脂質 12.8 炭水化物 20.9 塩分 2.3 Kcal a a a a	<b>3</b> 豚キムチ 海鮮串フライ  熱量(カロリー) 301 蛋白質 10.8 脂質 14.9 炭水化物 22.2 塩分 2.4 Kcal a a a a	<b>4</b> ★ チーズインメンチカツ わさびきのこスパ  熱量(カロリー) 323 蛋白質 10.4 脂質 18.4 炭水化物 29.1 塩分 2.4 Kcal a a a a	<b>5</b> ハンバーグ 和風おろしソース  熱量(カロリー) 372 蛋白質 13.5 脂質 23.4 炭水化物 26.9 塩分 2.3 Kcal a a a a	<b>6</b> チキンカツ オーロラソース  熱量(カロリー) 431 蛋白質 13.0 脂質 25.1 炭水化物 37.5 塩分 2.6 Kcal a a a a	おまかせメニュー
<b>9</b> ロースとんかつ  熱量(カロリー) 435 蛋白質 10.6 脂質 21.4 炭水化物 15.7 塩分 2.1 Kcal a a a a	<b>10</b> ★ ビーンズ入りキーマカレー  熱量(カロリー) 307 蛋白質 10.6 脂質 21.4 炭水化物 15.7 塩分 2.5 Kcal a a a a	<b>11</b> 甘辛ダレからあげ  熱量(カロリー) 372 蛋白質 6.7 脂質 16.1 炭水化物 37.3 塩分 2.5 Kcal a a a a	<b>12</b> 回鍋肉 揚げシューマイ  熱量(カロリー) 292 蛋白質 9.3 脂質 17.9 炭水化物 22.7 塩分 2.6 Kcal a a a a	<b>13</b> 海鮮ミックスフライ  熱量(カロリー) 325 蛋白質 14.2 脂質 19.3 炭水化物 22.5 塩分 2.1 Kcal a a a a	
<b>16</b> ★ 道産男爵コロッケ 焼きそば  熱量(カロリー) 317 蛋白質 8.2 脂質 15.0 炭水化物 31.9 塩分 2.8 Kcal a a a a	<b>17</b> ハムポテサラダフライ 白身魚のムニエル 野菜ソース  熱量(カロリー) 307 蛋白質 16.6 脂質 20.7 炭水化物 14.0 塩分 2.5 Kcal a a a a	<b>18</b> チキンカツ南蛮風  熱量(カロリー) 334 蛋白質 11.9 脂質 21.1 炭水化物 23.0 塩分 2.8 Kcal a a a a	<b>19</b> 豚と白菜の中華旨煮 エビ入り三角春巻き  熱量(カロリー) 299 蛋白質 8.2 脂質 17.2 炭水化物 12.8 塩分 2.4 Kcal a a a a	春分の日	おまかせメニュー
<b>23</b> イカフライ コーンコロッケ  熱量(カロリー) 305 蛋白質 12.2 脂質 18.9 炭水化物 18.6 塩分 2.5 Kcal a a a a	<b>24</b> ハンバーグ オニオンペッパーソース  熱量(カロリー) 436 蛋白質 13.8 脂質 26.5 炭水化物 34.1 塩分 3.6 Kcal a a a a	<b>25</b> ポークカレー ルウフライ オムレツ  熱量(カロリー) 298 蛋白質 13.5 脂質 15.0 炭水化物 20.8 塩分 2.4 Kcal a a a a	<b>26</b> チキンカツ  熱量(カロリー) 310 蛋白質 12.3 脂質 13.4 炭水化物 22.4 塩分 2.3 Kcal a a a a	<b>27</b> からあげ ★ピリ辛! 怪味ソース  熱量(カロリー) 451 蛋白質 11.4 脂質 34.9 炭水化物 21.4 塩分 2.6 Kcal 34.9 a a a	
<b>30</b> エビチリ肉団子 チャプチェ  熱量(カロリー) 352 蛋白質 11.8 脂質 23.5 炭水化物 23.7 塩分 2.0 Kcal a a a a	<b>31</b> ★ たれメンチ  熱量(カロリー) 321 蛋白質 11.5 脂質 23.8 炭水化物 21.4 塩分 2.6 Kcal a a a a	●弁当の使い捨て容器は電子レンジで温め可能です。 ●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。 ●お米は国産米を使用しています。			今月のおすすめ 4日 チーズインメンチカツ 10日 ビーンズ入りキーマカレー 16日 道産男爵コロッケ 27日 からあげ ピリ辛怪味ソース 31日 たれメンチ

「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)