2026 Waku Waku Lunch Menu

5 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
今月のおすすめ 14日 ポークハヤシ 18日 酢鶏 21日 のり弁風 25日 とんかつ～おろしたれ～ 28日 ハンバーグ～トマトソース～		●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承くださいます。 ●お米は国産米を使用しています。		1 お休み	2 おまかせメニュー
4 お休み みどりの日	5 お休み こどもの日	6 お休み 振替休日	7 青椒肉絲風 野菜春巻き 	8 鶏のからあげ 	9 おまかせメニュー
11 塩だれカルビ風メンチカツ 	12 ハンバーグ～和風ソース～ 	13 とんかつ 	14 ポークハヤシ ★ハムカツ 	15 チキンたれカツ 	16 おまかせメニュー
18 酢鶏 ★中華ビーフン 	19 たこカツ にら饅頭 	20 たれメンチ 	21 のり弁風 ★ 	22 ポークチャップ なす肉詰めフライ 	23 おまかせメニュー
25 とんかつ ★～おろしたれ～ 	26 ピリ辛生姜焼き クリーミーコロッケ 	27 アジフライ イカ寄せフライ 	28 ハンバーグ ★～トマトソース～ 	29 エビカツ ナポリタン 	30 おまかせメニュー

	熱量(カロリー)	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
7	287 Kcal	9.5 g	18.8 g	13.6 g	2.3 g
8	340 Kcal	13.5 g	13.8 g	30.0 g	2.1 g
11	297 Kcal	7.7 g	13.9 g	27.6 g	2.1 g
12	346 Kcal	13.2 g	23.1 g	20.3 g	2.2 g
13	425 Kcal	15.6 g	34.0 g	12.4 g	2.6 g
14	298 Kcal	6.1 g	18.4 g	16.4 g	2.0 g
15	308 Kcal	13.2 g	13.8 g	30.8 g	2.4 g
18	357 Kcal	13.8 g	14.1 g	35.7 g	2.3 g
19	331 Kcal	9.4 g	15.7 g	38.9 g	2.7 g
20	320 Kcal	7.4 g	14.7 g	25.8 g	3.3 g
21	305 Kcal	11.8 g	14.0 g	30.5 g	2.5 g
22	286 Kcal	11.8 g	13.7 g	17.4 g	2.7 g
25	464 Kcal	16.4 g	33.9 g	22 g	2.4 g
26	311 Kcal	6.6 g	14.9 g	22.3 g	2.2 g
27	341 Kcal	9.6 g	18.4 g	15.7 g	2.1 g
28	372 Kcal	13.7 g	25 g	23.7 g	2.3 g
29	369 Kcal	11.4 g	27.1 g	18.4 g	2.2 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。

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いたします。

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