

2026 Waku Waku Lunch Menu

7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。 <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 たこかつ エビカツ					2 照焼 ハンバーグ					3 男爵コロッケ やきそば					4				
9日 鶏の唐揚げ～おろしたれ～ 14日 ハンバーグ～チルトマトソース～ 21日 夏野菜カレー 23日 ヤンニョムからあげ 28日 油淋鶏チキンカツ																																								おまかせ メニュー				
熱量(100g) 280 Kcal 蛋白質 9.7g 脂質 14.7g 炭水化物 26.7g 塩分 2.4g					熱量(100g) 356 Kcal 蛋白質 13.0g 脂質 21.2g 炭水化物 27.4g 塩分 2.9g					熱量(100g) 309 Kcal 蛋白質 6.4g 脂質 15.3g 炭水化物 37.1g 塩分 2.0g																																		
6 チキンカツ オーロラソース					7 酢豚風 肉団子					8 焼肉カルビ風 メンチカツ カレーロール					9 鶏の唐揚げ ★おろしたれ					10 豚の生姜焼き 海鮮串フライ					11																			
																									おまかせ メニュー																			
熱量(100g) 346 Kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17.1g 炭水化物 33.7g 塩分 2.1g					熱量(100g) 338 Kcal 蛋白質 7.8g 脂質 15.3g 炭水化物 41.9g 塩分 2.9g					熱量(100g) 279 Kcal 蛋白質 8.6g 脂質 17.6g 炭水化物 22.0g 塩分 1.8g					熱量(100g) 469 Kcal 蛋白質 15.4g 脂質 33.5g 炭水化物 23.3g 塩分 2.6g					熱量(100g) 279 Kcal 蛋白質 12.3g 脂質 17.4g 炭水化物 19.1g 塩分 2.6g																								
13 たれメンチ					14 ★ハンバーグ チルトマトソース					15 アジフライ ヒレカツ					16 とんかつ					17 厚切り ハムカツ					18																			
																									おまかせ メニュー																			
熱量(100g) 322 Kcal 蛋白質 8.7g 脂質 14.6g 炭水化物 39.1g 塩分 2.8g					熱量(100g) 348 Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 22.4g 炭水化物 23.5g 塩分 2.4g					熱量(100g) 294 Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 18.6g 炭水化物 16.8g 塩分 2.0g					熱量(100g) 411 Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 31.7g 炭水化物 14.8g 塩分 1.9g					熱量(100g) 385 Kcal 蛋白質 9.5g 脂質 23.2g 炭水化物 34.0g 塩分 2.8g																								
20 海の日					21 ★夏野菜カレー コロッケ					22 海鮮 ミックスフライ					23 ★ヤンニョム からあげ					24 回鍋肉 春巻き					25																			
																									おまかせ メニュー																			
熱量(100g) 342 Kcal 蛋白質 7.9g 脂質 22.3g 炭水化物 27.5g 塩分 3.4g					熱量(100g) 256 Kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.4g 炭水化物 26.0g 塩分 1.8g					熱量(100g) 407 Kcal 蛋白質 14.9g 脂質 32.5g 炭水化物 26.1g 塩分 3.3g					熱量(100g) 255 Kcal 蛋白質 8.9g 脂質 17.5g 炭水化物 15g 塩分 3.2g																													
27 塩豚炒め ハムDEサンドフライ					28 ★油淋鶏 チキンカツ					29 味噌たれ とんかつ					30 チーズイン メンチカツ					31 ハンバーグ ステーキソース					●弁当の使い捨て容器 は電子レンジで温め 可能です。 ●ご連絡は遅速い防止 のため、FAXでお願い します。 ●材料入手の関係でメ ニューの一部変わる ことがありますご了承 ください。 ●お米は国産米を使用 しています。																			
																																												
熱量(100g) 290 Kcal 蛋白質 9.3g 脂質 20.8g 炭水化物 15.5g 塩分 2.1g					熱量(100g) 352 Kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.7g 炭水化物 39.4g 塩分 2.2g					熱量(100g) 433 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 36.1g 炭水化物 29.9g 塩分 3.3g					熱量(100g) 302 Kcal 蛋白質 8.2g 脂質 15.6g 炭水化物 31.7g 塩分 2.4g					熱量(100g) 395 Kcal 蛋白質 12.6g 脂質 26.3g 炭水化物 25.5g 塩分 3.0g																								

●弁当の使い捨て容器は電子レンジで加熱可能です。
 ●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下さい。
 ●お米は国産米を使用しています。

「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)