

2026 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

ご注意 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
●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。	1 北海道男爵コロッケ やきそば  熱量(キロカロリー) 318 蛋白質 7.9 脂質 15.5 炭水化物 37.1 塩分 2.2 Kcal g g g g	2 厚揚げと豚肉のスタミナ炒め 豚串カツ  熱量(キロカロリー) 449 蛋白質 17.4 脂質 31.5 炭水化物 21.5 塩分 2.5 Kcal g g g g	3 厚切ハムカツ  熱量(キロカロリー) 384 蛋白質 10.5 脂質 24.1 炭水化物 31.5 塩分 2.5 Kcal g g g g	4 エビチリ/風肉団子  熱量(キロカロリー) 365 蛋白質 7.4 脂質 16.2 炭水化物 22.8 塩分 2.2 Kcal g g g g	5 おまかせメニュー
7 クラタン風フライ ハムカツ  熱量(キロカロリー) 320 蛋白質 7.5 脂質 17.7 炭水化物 31.8 塩分 2.1 Kcal g g g g	8 ハンバーグ オニオンペッパーソース  熱量(キロカロリー) 347 蛋白質 12.6 脂質 20.9 炭水化物 26.9 塩分 2.6 Kcal g g g g	9 ソースヒレカツ  熱量(キロカロリー) 402 蛋白質 12.1 脂質 26.7 炭水化物 24.7 塩分 3.3 Kcal g g g g	10 豚肉の中華炒め にら饅頭  熱量(キロカロリー) 303 蛋白質 10.1 脂質 18.8 炭水化物 22.3 塩分 2.3 Kcal g g g g	11 旨辛だれからあげ  熱量(キロカロリー) 482 蛋白質 14.8 脂質 31.5 炭水化物 31.0 塩分 4.3 Kcal g g g g	12 おまかせメニュー
14 どんかつ ★ おろしだれ  熱量(キロカロリー) 449 蛋白質 15.5 脂質 32.4 炭水化物 21.5 塩分 2.9 Kcal g g g g	15 シーフードカレー コーンコロッケ  熱量(キロカロリー) 352 蛋白質 16.8 脂質 23.0 炭水化物 19.1 塩分 3.1 Kcal g g g g	16 アジフライ&エビカツ  熱量(キロカロリー) 418 蛋白質 21.3 脂質 21.4 炭水化物 33.3 塩分 2.3 Kcal g g g g	17 回鍋肉 揚げ餃子  熱量(キロカロリー) 352 蛋白質 16.8 脂質 23.0 炭水化物 19.1 塩分 3.1 Kcal g g g g	18 イカメンチ ナポリタン  熱量(キロカロリー) 310 蛋白質 9.1 脂質 14.6 炭水化物 34.9 塩分 2.3 Kcal g g g g	19 おまかせメニュー
21  敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ジューシーメンチカツ  熱量(キロカロリー) 315 蛋白質 10.3 脂質 16.6 炭水化物 32.6 塩分 2.6 Kcal g g g g	25 ハンバーグ ★ 和風きのこソース  熱量(キロカロリー) 310 蛋白質 9.1 脂質 14.6 炭水化物 34.9 塩分 2.3 Kcal g g g g	26 おまかせメニュー
28 チキンカツ  熱量(キロカロリー) 333 蛋白質 13.5 脂質 16.2 炭水化物 32.3 塩分 2.2 Kcal g g g g	29 黒こしょうからあげ  熱量(キロカロリー) 472 蛋白質 16.2 脂質 34.7 炭水化物 21.3 塩分 2.8 Kcal g g g g	30 豚の生姜焼き ささみフライ  熱量(キロカロリー) 325 蛋白質 15.5 脂質 18.1 炭水化物 23.4 塩分 2.1 Kcal g g g g	今月のおすすめ 4日 エビチリ/風肉団子 9日 ソースヒレカツ 14日 どんかつ～おろしだれ～ 25日 ハンバーグ～和風きのこソース～ 29日 黒こしょうからあげ		

「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)