2026 Waku Waku Lunch Menu

10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
今月のおすすめ 1日　きみとろメンチカツ＆甘酢棒肉団子 5日　てりたまハンバーグ 16日　たっぷりコーンフライ＆本鮪のメンチカツ 21日　ハンバーグ　きのこあんかけ 26日　牛ハラミカツとすじ煮フライ		●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了承ください。 ●お米は国産米を使用しています。	1 きみとろメンチカツ 甘酢棒肉団子 熱量(カロリー) 442 Kcal / 蛋白質 12.2 g / 脂質 24.1 g / 炭水化物 46.8 g / 塩分 2.7 g	2 チキンカツ ねぎラー油ソース 熱量(カロリー) 424 Kcal / 蛋白質 16.1 g / 脂質 22.0 g / 炭水化物 39.2 g / 塩分 3.5 g	3 おまかせメニュー
5 てりたまハンバーグ 熱量(カロリー) 569 Kcal / 蛋白質 18.3 g / 脂質 37.9 g / 炭水化物 36.8 g / 塩分 3.2 g	6 ヒレカツ 熱量(カロリー) 414 Kcal / 蛋白質 16.8 g / 脂質 20.4 g / 炭水化物 41.0 g / 塩分 2.9 g	7 青椒肉絲風 しゅうまい 熱量(カロリー) 446 Kcal / 蛋白質 20.0 g / 脂質 31.0 g / 炭水化物 19.9 g / 塩分 2.7 g	8 ベーコンカレーフライ メンチカツ 熱量(カロリー) 468 Kcal / 蛋白質 11.3 g / 脂質 23.3 g / 炭水化物 53.8 g / 塩分 2.1 g	9 のり弁風 熱量(カロリー) 402 Kcal / 蛋白質 15.9 g / 脂質 24.2 g / 炭水化物 29.9 g / 塩分 2.6 g	10 おまかせメニュー
12 スポーツの日	13 味噌カツ 熱量(カロリー) 554 Kcal / 蛋白質 17.3 g / 脂質 41.3 g / 炭水化物 27.5 g / 塩分 3.0 g	14 油淋鶏 熱量(カロリー) 403 Kcal / 蛋白質 17.3 g / 脂質 22.2 g / 炭水化物 34.2 g / 塩分 3.1 g	15 豚キムチ にら饅頭 熱量(カロリー) 432 Kcal / 蛋白質 18.3 g / 脂質 26.1 g / 炭水化物 40.8 g / 塩分 2.4 g	16 たっぷりコーンフライ 本鮪のメンチカツ 熱量(カロリー) 481 Kcal / 蛋白質 17.2 g / 脂質 36.1 g / 炭水化物 21.5 g / 塩分 2.2 g	17 おまかせメニュー
19 道産コロッケ やきそば 熱量(カロリー) 410 Kcal / 蛋白質 9.8 g / 脂質 22.1 g / 炭水化物 36.1 g / 塩分 2.3 g	20 麻婆豆腐 ぎょうざ 熱量(カロリー) 419 Kcal / 蛋白質 15.7 g / 脂質 25.9 g / 炭水化物 29.0 g / 塩分 1.8 g	21 ハンバーグ きのこあんかけ 熱量(カロリー) 456 Kcal / 蛋白質 15.8 g / 脂質 32.3 g / 炭水化物 15.9 g / 塩分 2.8 g	22 アジフライ＆帆立風フライ 明太マヨソース 熱量(カロリー) 425 Kcal / 蛋白質 15.8 g / 脂質 32.3 g / 炭水化物 15.9 g / 塩分 1.9 g	23 チキンカツ オーロラソース 熱量(カロリー) 404 Kcal / 蛋白質 16.2 g / 脂質 23.7 g / 炭水化物 31.6 g / 塩分 1.8 g	24 おまかせメニュー
26 牛ハラミカツ すじ煮フライ 熱量(カロリー) 424 Kcal / 蛋白質 12.0 g / 脂質 27.1 g / 炭水化物 31.9 g / 塩分 1.7 g	27 鯖の味噌煮 サーモンマヨフライ 熱量(カロリー) 355 Kcal / 蛋白質 15.8 g / 脂質 22.0 g / 炭水化物 21.3 g / 塩分 2.4 g	28 鶏の唐揚げ 熱量(カロリー) 425 Kcal / 蛋白質 12.6 g / 脂質 33.5 g / 炭水化物 16.6 g / 塩分 1.5 g	29 豚肉と厚揚げカレーゆめ ハムカツ 熱量(カロリー) 473 Kcal / 蛋白質 18.7 g / 脂質 33.8 g / 炭水化物 20.7 g / 塩分 1.6 g	30 照焼チキン スイートさつま芋コロッケ 熱量(カロリー) 457 Kcal / 蛋白質 15.0 g / 脂質 31.2 g / 炭水化物 26.3 g / 塩分 2.1 g	31 おまかせメニュー

「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。

FAX　027-267-1434
（TEL　027-267-1433）