2026 Waku Waku Lunch Menu

11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
2 うまとまクリーミーフライ キャベツペペロンチーノ	3 文化の日	4 からあげチキン南蛮	5 キャベツメンチカツ 肉野菜巻き	6 回鍋肉 春巻き	7 おまかせメニュー
9 やみつきビビンバ 三角春巻き	10 酢鶏	11 たこキャベツカツ 甘酢あん棒肉団子	12 すき焼き風コロッケ 野菜豆腐焼	13 煮込み風ハンバーグ	14 おまかせメニュー
16 カツ煮	17 サーモンカツ 海鮮ステーキ	18 スパイシーチキン 野菜コロッケ	19 肉野菜炒め 海鮮焼売	20 ミートボールとなすのトマト煮	21 おまかせメニュー
23 勤労感謝の日	24 ハンバーグ シャリアピンソース	25 ポークハヤシ メンチカツ	26 からあげ	27 豚肉となすの味噌炒め 揚げぎょうざ	28 おまかせメニュー
30 肉豆腐 豚串カツ					

	熱量(カロリー)	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
2	414 Kcal	9.2 g	26.3 g	34.3 g	3.0 g
3	580 Kcal	14.2 g	49.3 g	17.2 g	1.9 g
4	448 Kcal	16.3 g	22.3 g	45.4 g	2.3 g
5	410 Kcal	16.7 g	27.2 g	22.9 g	2.4 g
6	444 Kcal	21.0 g	32.0 g	15.7 g	3.4 g
9	521 Kcal	14.2 g	37.5 g	29.2 g	2.7 g
10	405 Kcal	11.7 g	22.9 g	36.9 g	2.3 g
11	388 Kcal	10.8 g	25.1 g	31.5 g	2.7 g
12	522 Kcal	15.1 g	37.1 g	29.7 g	3.2 g
13	527 Kcal	16.7 g	38.1 g	24.7 g	2.3 g
16	404 Kcal	15.3 g	24.1 g	30.2 g	2.3 g
17	368 Kcal	11.9 g	25.9 g	18.5 g	1.5 g
18	369 Kcal	13.7 g	29.3 g	18.1 g	3.5 g
19	470 Kcal	12.7 g	34.0 g	27.8 g	2.4 g
20	459 Kcal	14.9 g	29.9 g	30.2 g	3.6 g
23	458 Kcal	13.7 g	33.3 g	21.4 g	2.4 g
24	496 Kcal	16.7 g	38.3 g	17.8 g	2.4 g
25	479 Kcal	11.5 g 34.9	37.2 g	24.2 g	3.4 g
26	408 Kcal	13.2 g	27.2 g	25.7 g	2.5 g

- ●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。

今月のおすすめ

- 4日 からあげチキン南蛮
- 13日 煮込み風ハンバーグ
- 16日 カツ煮
- 18日 スパイシーチキン＆野菜コロッケ
- 24日 ハンバーグ シャリアピンソース

「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)