

わくわくらんち けんこうべんとう

健康弁当

2021

<http://www.kyuusyoku-wakana.com> 給食弁当若菜 検索

わくわくらんち全国ネットワーク加盟店

(株)若菜グループ



大宮センター Tel 048-651-3648
 行田センター Tel 048-553-1272
 本庄センター Tel 0495-21-1274
 葛蒲センター Tel 0480-85-0242
 (株)東食 東食センター Tel 048-854-7881
 ランチサービス(株) 入間センター Tel 04-2934-3931

月 火 水 木 金 土

<p>1 鉄分 DAY</p> <p>スタミナマヨソース入り ハンバーグ スパイスチキンサラダ エビカツ こんにゃく香り炒め シイラ塩焼き 玉子豆腐</p> <p>熱量 892kcal 脂質 29.4g 蛋白質 30.5g 塩分 3.99g</p>	<p>2 鉄分 DAY</p> <p>鶏唐揚 麻婆あんかけ イワシ塩焼き 焼売 マカロニサラダ メンマ炒め 平天</p> <p>熱量 858kcal 脂質 26.4g 蛋白質 32.0g 塩分 2.53g</p>	<p>3</p> <p>ポークチャップ 春雨チャブチエ 白身フライ 切干大根煮 蓮根辛子マヨ チーズ餃子フライ</p> <p>熱量 832kcal 脂質 24.0g 蛋白質 23.7g 塩分 2.10g</p>	<p>4 カルシウム DAY</p> <p>ヒレカツ & トンカツ わさびソース カレー ポテトサラダ 小松菜ソテー 焼魚</p> <p>熱量 761kcal 脂質 18.1g 蛋白質 36.6g 塩分 3.76g</p>	<p>5 カルシウム DAY</p> <p>鶏肉七味焼き 筑前煮 枝豆ひじき天 インゲンソテー ごま昆布 たこ焼き</p> <p>熱量 783kcal 脂質 17.5g 蛋白質 23.4g 塩分 2.84g</p>	<p>6 おまかせメニュー</p>
<p>8 鉄分 DAY</p> <p>濃厚チーズ入ラビオリ トマトソース ホホ塩焼き チキンボール 青梗菜煮浸し 梅ザーサイ 牛丼風煮</p> <p>熱量 783kcal 脂質 21.1g 蛋白質 26.8g 塩分 2.44g</p>	<p>9 鉄分 DAY</p> <p>鶏肉のきんぴら 包み野菜あん 肉じゃが カニクリームコロッケ もやしソテー 金山寺味噌 焼魚</p> <p>熱量 822kcal 脂質 22.1g 蛋白質 33.1g 塩分 3.91g</p>	<p>10</p> <p>鮭塩焼き 豚肉味噌大根煮 厚焼玉子 きのこ煮 なんこつつくね棒 春巻</p> <p>熱量 869kcal 脂質 28.2g 蛋白質 21.8g 塩分 2.75g</p>	<p>11 建国記念の日</p> <p>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。</p>	<p>12 カルシウム DAY</p> <p>鶏カツ ナポリタン 野菜とひじきの豆腐焼き ワカサギ唐揚げ 中華山くらげ 根菜入りハンバーグ</p> <p>熱量 827kcal 脂質 19.3g 蛋白質 25.7g 塩分 3.73g</p>	<p>13 おまかせメニュー</p>
<p>15 カルシウム DAY</p> <p>タンドリーチキン ロールキャベツ イカフライ トマトソース煮 大根カレー煮 ショコラブチケーキ お好み焼</p> <p>熱量 886kcal 脂質 25.7g 蛋白質 26.1g 塩分 3.02g</p>	<p>16 カルシウム DAY</p> <p>ハムカツ 黒欧カレー つくねバーグ 金平ごぼう 味付けザーサイ 明太ふっくらオムレツ</p> <p>熱量 877kcal 脂質 28.7g 蛋白質 30.2g 塩分 3.80g</p>	<p>17</p> <p>豚肉生姜焼き 鶏唐揚げ アジフライ ひじき煮 酢ばす 玉子豆腐</p> <p>熱量 874kcal 脂質 29.5g 蛋白質 37.3g 塩分 3.64g</p>	<p>18 カルシウム DAY</p> <p>菜の花コロッケ 彩り揚げ豆腐 甘酢あん キノコバターオムレツ もやし中華炒め オクラもずく和え キャベツ生姜天</p> <p>熱量 766kcal 脂質 16.5g 蛋白質 22.4g 塩分 2.71g</p>	<p>19 カルシウム DAY</p> <p>ハンバーグ ビーフシチューソース シーザーサラダ ブロッコリー インゲンソテー 高菜こんにゃく 鯖唐揚げ</p> <p>熱量 798kcal 脂質 17.0g 蛋白質 28.5g 塩分 4.10g</p>	<p>20 おまかせメニュー</p>
<p>22 カルシウム DAY</p> <p>豚肉生塩麴焼き 高野豆腐煮 ササミチーズフライ にんにくの芽ソテー ポテトサラダ がんも</p> <p>熱量 922kcal 脂質 30.7g 蛋白質 34.7g 塩分 2.86g</p>	<p>23 天皇誕生日</p> <p>ぜひ ご賞味ください!!</p>	<p>24</p> <p>チキン南蛮風 麻婆春雨 南蛮ソース 青菜ソテー のり佃煮 焼魚</p> <p>熱量 902kcal 脂質 22.8g 蛋白質 27.7g 塩分 3.91g</p>	<p>25 カルシウム DAY</p> <p>ふわふわ豆腐 ハンバーグ 肉じゃが チリソース 鱈天 インゲンソテー キノコちくわ煮 鶏唐揚げ</p> <p>熱量 902kcal 脂質 22.4g 蛋白質 26.6g 塩分 2.78g</p>	<p>26 ビタミンE DAY</p> <p>メンチカツ キーマカレー ウインナー マカロニサラダ 三色ピーマンソテー 海鮮チヂミ</p> <p>熱量 931kcal 脂質 25.7g 蛋白質 27.9g 塩分 3.88g</p>	<p>27 おまかせメニュー</p>

W 当たり キャンペーン

株式会社タニカワフーズ 様 協賛
 2月24日(水)のお弁当の中に当たりくじが入っていたら
 きのこと鶏の 18食分
 玄米スープごはんを100名様にプレゼント!

株式会社タニカワフーズ 様 協賛
 2月3日(水)のお弁当の中に
 当たりくじが入っていたら
 旬の野菜詰め合わせを
 100名様にプレゼント!

若菜グループの
お弁当を食べて
プレゼントを
ゲットしよう!

※当たりくじと交換に
商品をお渡しします。
担当センターの事務所
までご連絡ください。