

3 健康弁当

わくわくらんち けんこうべんとう

2021

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
 高瀬センター Tel 0480-85-0242
 (株)東食 東食センター Tel 048-854-7881
 ランサービズ(株) 入間センター Tel 04-2934-3931

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

月 火 水 木 金 土

1 カルシウムDAY ハンバーグ トマトソース 中華旨煮 フロッコリー 大学芋 酢ばす アジ竜田 熱量 856kcal 脂質 19.2g 蛋白質 30.1g 塩分 3.56g	2 カルシウムDAY クリームチーズの メンチカツ 黒欧カレー フンワリ豆腐寄焼き もやし中華炒め こんにゃく香り炒め がんも 熱量 863kcal 脂質 28.0g 蛋白質 27.2g 塩分 2.71g	3 鉄分DAY 鶏肉七味焼き シーザーサラダ <small>竹の子ごはん</small> アジフライ 金平ごぼう おすすめ ひなゼリー ピリ辛玉ねぎ天 熱量 900kcal 脂質 27.8g 蛋白質 28.4g 塩分 2.65g	4 牛 エビフライ 自家製タルタルソース 牛すき煮風 白身フライ ポテトサラダ インゲンソテー スタミナハンバーグ 熱量 808kcal 脂質 19.1g 蛋白質 24.5g 塩分 3.46g	5 鉄分DAY ポークチャップ 五目ひじき煮 野菜コロッケ きのご煮 小松菜ソテー たこ焼き 熱量 838kcal 脂質 27.3g 蛋白質 24.1g 塩分 2.83g	6 おまかせメニュー
8 鉄分DAY 鶏肉山賊焼き 洋風大根煮 いか野菜カツ 春巻 ごま昆布 パンプキンキッシュ 熱量 781kcal 脂質 20.9g 蛋白質 26.7g 塩分 2.50g	9 カルシウムDAY カツ煮 炊き合わせ 青梗菜煮浸し 梅ザーサイ ジャンボ餃子 熱量 912kcal 脂質 24.6g 蛋白質 34.1g 塩分 3.46g	10 ベジタリアンメニュー 大豆ハンバーグ 和風ソース <small>餃いん</small> 肉じゃが とろ〜り目玉オムレツ とろろ 合鴨スライス おすすめ 玉子豆腐 熱量 822kcal 脂質 18.5g 蛋白質 26.8g 塩分 3.19g	11 牛 さくさく ポークメンチ 牛丼風 メンマベッパー炒め 中華山くらげ 高菜饅頭 熱量 846kcal 脂質 23.0g 蛋白質 29.0g 塩分 2.79g	12 ビタミンE DAY 豚肉生姜焼き 高野豆腐煮 紀州産梅入りササミフライ インゲンコーンソテー 3種の緑黄色野菜天 子持ちししゃもフライ 熱量 895kcal 脂質 29.2g 蛋白質 29.4g 塩分 2.83g	13 おまかせメニュー
15 カルシウムDAY カキフライ 2個 銀鮭塩焼き イカフライ 大根カレー煮 おすすめ 焼鳥 牛丼風煮 熱量 902kcal 脂質 26.2g 蛋白質 23.4g 塩分 4.04g	16 カルシウムDAY ガーリック チキンソテー ツナサラダ カニ風味グラタンフライ 金平ごぼう 味噌けさーサイ 焼魚 熱量 737kcal 脂質 18.4g 蛋白質 26.0g 塩分 3.85g	17 鉄分DAY シャキシャキ 竹の子たっぷりコロッケ カレー ジャンボ焼売 ひじき煮 小松菜香り炒め 鶏唐揚げ 熱量 865kcal 脂質 22.3g 蛋白質 28.9g 塩分 3.84g	18 牛 牛焼肉炒め 麻婆春雨 鰯大葉フライ ジャンボ揚げ わかめの和え物 ネギ焼き 熱量 848kcal 脂質 23.9g 蛋白質 28.4g 塩分 2.06g	19 鉄分DAY ロースハム バジルマヨカツ クリームシチュー 親子オムレツ 切干大根煮 高菜こんにゃく ミニアメリカンドッグ 熱量 827kcal 脂質 22.5g 蛋白質 23.1g 塩分 2.57g	20 春分の日
22 ビタミンE DAY 豚肉生姜炒め 筑前煮 ホッケ塩焼き 当たり にんにくの芽ソテー ポテトサラダ カニクリームコロッケ 熱量 857kcal 脂質 26.7g 蛋白質 32.6g 塩分 2.95g	23 鉄分DAY 鶏肉の唐揚げ 柚子塩付き ナポリタン ハムステーキ 彩りさつま棒 菜の花煮 明太ぶつくらオムレツ 熱量 868kcal 脂質 23.4g 蛋白質 30.6g 塩分 2.97g	24 カルシウムDAY ハンバーグ BBQソース 春雨チャブチェ ハーフカットコーン メンマベッパー炒め のり佃煮 カレーパンのような餃子フライ 熱量 805kcal 脂質 19.1g 蛋白質 23.4g 塩分 2.26g	25 牛 牛タン メンチカツ 八宝菜 菜の花平焼き サバの西京焼き フライドスイートポテト ミートボール甘酢あん 熱量 930kcal 脂質 30.5g 蛋白質 29.4g 塩分 3.07g	26 カルシウムDAY 鮭塩焼き 豚肉味噌大根煮 厚焼玉子 ふきそぼろ煮 インゲンソテー エビフライ 熱量 902kcal 脂質 29.3g 蛋白質 20.1g 塩分 2.93g	27 おまかせメニュー

29 ビタミンE DAY 30 カルシウムDAY 31 カルシウムDAY

北海道 じゃが旨コロッケ
 キーマカレー
 三色ピーマン炒め
 マカロニサラダ
 海鮮チヂミ
 熱量 823kcal 脂質 19.9g
 蛋白質 22.9g 塩分 2.78g

チキン ハーブグリル
 親子煮
 和菜メンチカツ
 ツナ大根
 揚げ茄子
 コーンたっぷりフライ
 熱量 849kcal 脂質 25.2g
 蛋白質 24.4g 塩分 2.90g

カツ煮
 肉じゃが
 パンサンスー
 ごぼう煮
 ネギ焼き
 熱量 918kcal 脂質 21.7g
 蛋白質 28.4g 塩分 2.76g

お願い 食品の衛生上、当日の午後1時までに、お返し上がりくださるようご協力ください。ぜひご賞味ください!!

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返しします。担当センターの事務所までご連絡ください!

株式会社浅間 様 協賛

春分キャンペーン

3月22日(月)のお弁当の中に当たりくじが入っていたら
 フルーツ盛り合わせを100名様にプレゼント!