

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
 葛洲センター 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

株式会社ヨシムラ・フード・ホールディングス様 協賛

4月7日(水)のお弁当の中に当たりくじが入っていたら

吟熟麺詰め合わせセットを
100名様にプレゼント!

(株)ヨシムラ・フード・ホールディングスの詳細はコチラから



にこにこキャンペーン

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下さい。担当センターの事務所までご連絡ください。



1 **春**

メバルの天ぷら
エスカベッシュ風
春キャベツナポリタン
チキンステーキ
菜の花玉子炒め
梅ザーサイ
きくらげ入り野菜天

熱量 925kcal 脂質 26.6g
蛋白質 30.3g 塩分 3.11g

2 **鉄分 DAY**

豚肉生塩麹焼き
ちゃんちゃん焼
たっぷりコーンフライ
パンサンスー
かにしゅーまい
唐揚げ

熱量 912kcal 脂質 29.1g
蛋白質 29.0g 塩分 3.51g

3 **おまかせメニュー**

5 **カルシウム DAY**

ハンバーグ
ビーフシチューソース
親子煮
コロコロスコッチエッグ
メンマベツパー炒め
酢ばす
カレーコロケ

熱量 879kcal 脂質 22.4g
蛋白質 29.4g 塩分 3.57g

6 **カルシウム DAY**

美味しいサーモンフライ
カレー
エビフライ **おすすめ**
鮭青菜ソテー
落花生旨煮
明太ぶっくらオムレツ

熱量 780kcal 脂質 14.7g
蛋白質 23.8g 塩分 2.93g

7 **鉄分 DAY**

ポークチャップ
麻婆春雨
鶏カツ **当たり**
ひじき煮
大学芋
焼魚

熱量 864kcal 脂質 27.3g
蛋白質 31.0g 塩分 4.99g

12 **鉄分 DAY**

鶏天 **おすすめ**
高野豆腐煮
紅アズマ天 茄子天
鱈塩焼き
ウイナーキャベツ炒め
玉子豆腐

熱量 768kcal 脂質 19.4g
蛋白質 29.3g 塩分 4.20g

13 **カルシウム DAY**

豚肉生姜焼き
さくさく白身魚フリッター
濃厚トマトソース
カレーメンチカツ
小松菜香り炒め
山海漬け
牛丼風煮

熱量 882kcal 脂質 35.2g
蛋白質 29.2g 塩分 3.45g

14 **カルシウム DAY**

四川風麻辣フライ
イカたっぷり大根煮
大判キャベツ焼き
ピーマン甘辛煮
白滝そぼろ煮
焼魚

熱量 796kcal 脂質 18.7g
蛋白質 30.4g 塩分 4.15g

19 **カルシウム DAY**

豚肉の黒胡椒焼
ロールキャベツ
ハムチーズフライ
小松菜中華炒め
竹の子湯葉和え
サワラ唐揚げ

熱量 803kcal 脂質 23.6g
蛋白質 28.2g 塩分 3.18g

20 **鉄分 DAY**

鶏肉の唐揚げ
五目ひじき煮
フラワーオムレツ
三色ピーマン炒め
もっちり水餃子
コーンたっぷりフライ

熱量 857kcal 脂質 26.0g
蛋白質 32.4g 塩分 3.30g

21 **鉄分 DAY**

豚肉スタミナ炒め
洋風大根煮
パリッと春巻
イワシフィレ
キノコちくわ煮
サーモンフライ

熱量 904kcal 脂質 32.0g
蛋白質 28.3g 塩分 3.41g

26 **カルシウム DAY**

カツ煮
春雨チャブチエ
紅生姜
高菜こんにやく
わかめの和え物
焼魚

熱量 848kcal 脂質 21.7g
蛋白質 31.8g 塩分 3.45g

27 **ビタミンE DAY**

ポークソテー
サルサソース
ふんわり野菜豆腐日替あん
アジフライ
青梗菜煮浸し
金山寺みそ
たこ焼き

熱量 869kcal 脂質 30.0g
蛋白質 27.1g 塩分 2.92g

28 **鉄分 DAY**

チキン南蛮風
野菜炒め
彩り海鮮ハンバーグ
しめじとエノキ煮
味付けザーサイ
みそ味つくね

熱量 867kcal 脂質 24.0g
蛋白質 25.7g 塩分 4.05g

29 昭和の日

お願い
食品の衛生上、
当日の午後1時までには、
お召上がりください。
ご協力ください。

30 **カルシウム DAY**

ハムとベーコンのミックスフライ
クリームシチュー
プレーンオムレツ
サバ節田
ツナ大根
チヂミ

熱量 911kcal 脂質 29.2g
蛋白質 27.2g 塩分 3.28g

ぜひご賞味ください!!