

5健康弁当

わくわくらんち けんこうべんとう

わくわくらんち全国ネットワーク加盟店

(特)吉菜グループ



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
 ランチカーピス(株) 入間センター Tel 04-2934-3931

2021

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

月 火 水 木 金 土

3

憲法記念日

4

みどりの日

5

こどもの日

6 **世界のB級グルメ**
鶏肉山賊焼き
タイ風やしそば
アジフライ
パッタイ
 ひじき煮
 マカロニサラダ
 中華チリ春巻
 熱量 914kcal 脂質 26.5g
 蛋白質 37.6g 塩分 3.24g

7 **カルシウムDAY**
四川風麻辣フライ
 春雨チャップチェ
 ハムステーキ
 ワカサギ揚げ
 蓮根ゆかり和え
 ジャンボ餃子
 熱量 849kcal 脂質 25.0g
 蛋白質 24.8g 塩分 2.30g

8 **おまかせメニュー**

10 **カルシウムDAY**
ハンバーグ
トマトソース
 シーザーサラダ
 イカリング
 アジ竜田
 青菜ソテー
 たこ焼き
 熱量 906kcal 脂質 20.9g
 蛋白質 33.1g 塩分 3.70g

11 **カルシウムDAY**
味噌カツ
 ニシンの梅塩焼き
 高菜こんにやく
 ふきそばろ煮
 明太ふっくらオムレツ
 熱量 846kcal 脂質 25.3g
 蛋白質 28.9g 塩分 2.61g

12 **ビタミンE DAY**
豚肉生姜焼き
 八宝菜
 ポテトコロッケ
 メンマベッパー炒め
 味付けザーサイ
 みそ味つくね
 熱量 813kcal 脂質 23.9g
 蛋白質 27.8g 塩分 2.61g

13 **世界のB級グルメ**
ハワイアン風
アヒポキ(マクロ竜田)
 高野豆腐煮
 ツクネバーグ
 ポテトサラダ
 ウインナーキャベツ炒め
 干し海老香るキャベツ天
 熱量 883kcal 脂質 27.9g
 蛋白質 40.7g 塩分 3.34g

14 **鉄分DAY**
ガーリック
チキンソテー
 キーマカレー
 メンチカツ
 小松菜中華煮
 わかめの酢の物
 焼魚
 熱量 773kcal 脂質 27.8g
 蛋白質 38.8g 塩分 4.78g

15 **おまかせメニュー**

17 **カルシウムDAY**
鮭の塩焼き
 筑前煮
 しゅうまい
 水餃子
 中華山くらげ
 鶏唐揚げ
 熱量 887kcal 脂質 27.6g
 蛋白質 22.0g 塩分 3.17g

18 **カルシウムDAY**
エビフライ
 カルボナーラペンネ
 白身フライ
 きのこハムソテー
 竹の子湯葉和え
 パンプキンキッシュ
 熱量 740kcal 脂質 13.8g
 蛋白質 25.3g 塩分 2.31g

19 **鉄分DAY**
彩野菜つくね巻き
野菜あん
 五目ひじき煮
 ころっと角煮フライ
 にんにくの芽ソテー
 山海漬
 春巻
 熱量 727kcal 脂質 18.5g
 蛋白質 17.7g 塩分 2.71g

20 **世界のB級グルメ**
台湾風
唐揚げ鶏排
 親子煮
 赤魚塩焼き
 パンサンズー
 蓮根ラー油炒め
 子デミ
 熱量 797kcal 脂質 19.9g
 蛋白質 31.7g 塩分 2.73g

21 **カルシウムDAY**
ポークチャップ
 洋風大根煮
 イカフライ
 きのこ中華炒め
 青梗菜煮
 レンコンはさみ揚げ
 熱量 824kcal 脂質 28.4g
 蛋白質 24.5g 塩分 3.77g

22 **おまかせメニュー**

24 **鉄分DAY**
イカ天
青菜白だしあん
 ツナサラダ
 ふわふわ豆腐バーグ
 一口白身フライ
 梅ザーサイ
 牛丼風煮
 熱量 772kcal 脂質 23.5g
 蛋白質 25.8g 塩分 3.71g

25 **ビタミンE DAY**
メンチカツ
 カレー
 枝豆さつま揚げ
 金平ごぼう
 こんにやく香り炒め
 焼魚
 熱量 868kcal 脂質 25.2g
 蛋白質 27.0g 塩分 4.50g

26 **ビタミンE DAY**
角切り牛タン入り
ハンバーグデミソース
 ちゃんちゃん焼き
 コロコロスコッチエッグ
 たらの芽の天ぷら
 青菜煮浸し
 玉子豆腐
 熱量 741kcal 脂質 17.1g
 蛋白質 24.4g 塩分 3.25g

27 **世界のB級グルメ**
新潟 タレカツ
 豚肉味噌大根煮
 菜の花さつま
 ピーマン甘辛煮
 お好み焼
 熱量 823kcal 脂質 21.8g
 蛋白質 29.5g 塩分 2.90g

28 **カルシウムDAY**
豚肉辛味噌焼き
 麻婆春雨
 さくさく旨牛肉コロッケ
 ふき煮
 ごま昆布
 ミニウインナードック
 熱量 798kcal 脂質 23.1g
 蛋白質 24.4g 塩分 2.50g

29 **おまかせメニュー**

31 **カルシウムDAY**
レモン香る
チキンステーキ
 変わり金平
 白身魚のバジルソース
 小松菜煮浸し
 酢ばす
 エビカツ
 熱量 786kcal 脂質 23.2g
 蛋白質 37.5g 塩分 2.88g

葱塩牛タン・そばろ重



5月限定

600円で販売
 いたします!

※前日までに担当センターに
 注文してください。
 ※土日・祝日は行いません

毎日100食限定

完全予約制