

# 6 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

(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  
 葛浦センター 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

2021

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

月 火 水 木 金 土

お願い  
 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。  
 ぜひ  
 ご賞味ください!!

**1 カルシウムDAY**  
**ヒレカツ**  
 わさびソース付き  
 五目ひじき煮  
 ピリ辛ごぼう天  
 大根カレー煮  
 焼魚  
 熱量 934kcal 脂質 28.2g  
 蛋白質 32.5g 塩分 2.53g

**2 カルシウムDAY**  
**ハンバーグ**  
 キノコソース  
 ツナサラダ  
 ふきそば煮  
 小松菜煮  
 カレーが入った餃子フライ  
 熱量 790kcal 脂質 19.6g  
 蛋白質 21.9g 塩分 2.86g

**3** ヘルシーブラック  
**手作りチキンカツ**  
 黒欧カレー  
 しめじソテー  
 ごぼうみそ煮  
 北海道カップグラタン  
 熱量 773kcal 脂質 17.9g  
 蛋白質 27.9g 塩分 2.91g

**4 鉄分 DAY**  
**ポークチャップ**  
 高野豆腐煮  
 イカフライ  
 白身魚の一口フライ  
 高菜こんにやく  
 春巻  
 熱量 845kcal 脂質 28.8g  
 蛋白質 29.2g 塩分 4.22g

**5 おまかせメニュー**

**7 鉄分 DAY**  
**チキン**  
**ハーブグリル**  
 北海道産真鯛天 甘辛あん  
 エビカツ  
 パンサンスー  
 のり佃煮  
 明太マヨオムレツ  
 熱量 817kcal 脂質 24.0g  
 蛋白質 27.8g 塩分 3.17g

**8 カルシウムDAY**  
**チーズソース IN**  
**ポテト包み揚げ**  
 ロールキャベツ トマトソース煮  
 ハムステーキ  
 菜の花煮  
 メンマベックパー炒め  
 コーン揚げ  
 熱量 822kcal 脂質 24.3g  
 蛋白質 21.9g 塩分 2.53g

**9 鉄分 DAY**  
**豚肉生姜焼き**  
 洋風大根煮  
 アジフライ  
 春巻  
 酢ばす  
 鶏の唐揚げ  
 熱量 898kcal 脂質 31.9g  
 蛋白質 33.1g 塩分 3.83g

**10** 世界のB級グルメ  
**メバル天**  
 チミチュリソース  
 麻婆春雨  
 チキンステーキ  
 きのこちくわ煮  
 ひじき煮  
 ジャンボ餃子  
 熱量 798kcal 脂質 23.0g  
 蛋白質 27.6g 塩分 2.82g

**11 ビタミンE DAY**  
**カレーメンチカツ**  
 親子煮  
 ウインナー  
 青梗菜煮  
 梅ザーサイ  
 お好み焼き  
 熱量 833kcal 脂質 19.7g  
 蛋白質 26.9g 塩分 2.85g

**12 おまかせメニュー**

**14 鉄分 DAY**  
**北海道じゃが旨**  
**ポテトコロッケ**  
 キーマカレー  
 三色ピーマン炒め  
 竹の子湯葉和え  
 焼魚  
 熱量 753kcal 脂質 14.0g  
 蛋白質 27.1g 塩分 2.97g

**15 カルシウムDAY**  
**ハンバーグ**  
**トマトソース**  
 イカたっぷり大根煮  
 フライドポテト  
 水餃子  
 オールビスケットクック  
 レンコン肉詰めフライ  
 熱量 919kcal 脂質 26.6g  
 蛋白質 32.5g 塩分 3.34g

**16 カルシウムDAY**  
**エビフライ**  
 クリームシチュー  
 白身フライ  
 マカロニサラダ  
 アスパラソテー  
 チヂミ  
 熱量 816kcal 脂質 20.7g  
 蛋白質 23.2g 塩分 2.40g

**17** ヘルシーブラック  
**鮭の塩焼き**  
 絹ごし豆腐  
 厚焼玉子  
 つくね  
 小松菜ソテー  
 味付けザーサイ  
 キャベツ生姜天  
 熱量 792kcal 脂質 21.3g  
 蛋白質 21.1g 塩分 2.96g

**18 カルシウムDAY**  
**カツ煮**  
 豚肉みそ大根煮  
 サバ塩焼き  
 ふき煮  
 ジャンボ餃子  
 熱量 905kcal 脂質 25.9g  
 蛋白質 34.9g 塩分 3.14g

**19 おまかせメニュー**

**21 ビタミンE DAY**  
**ハンバーグ**  
**デミソース**  
 ちゃんちゃん焼き  
 エビフライ  
 にんにくの芽ソテー  
 ごぼう山椒煮  
 高菜饅頭  
 熱量 912kcal 脂質 23.2g  
 蛋白質 27.2g 塩分 3.32g

**22 ビタミンE DAY**  
**三陸産**  
**サーモンマヨフライ**  
 ナポリタン  
 コーン焼  
 キノコソテー  
 わかめの酢の物  
 たこ焼き  
 熱量 861kcal 脂質 23.3g  
 蛋白質 19.7g 塩分 2.51g

**23 カルシウムDAY**  
**チキン**  
**ガーリックソテー**  
 筑前煮  
 カボチャコロッケ  
 アジ竜田  
 中華山くらげ  
 シャキッと竹の子天  
 熱量 965kcal 脂質 32.6g  
 蛋白質 29.6g 塩分 3.75g

**24** 世界のB級グルメ  
**鶏肉の唐揚げ**  
 花椒香る麻辣たれ付き  
 春雨チャブチェ  
 しゅうまい  
 こんにやく炒め  
 ごま昆布  
 焼魚  
 熱量 791kcal 脂質 18.8g  
 蛋白質 34.4g 塩分 2.54g

**25 カルシウムDAY**  
**タンドリーポーク**  
 八宝菜  
 メンチカツ  
 蓮根ラー油炒め  
 いちごマシュマロ  
 牛丼風煮  
 熱量 853kcal 脂質 25.4g  
 蛋白質 25.4g 塩分 2.50g

**26 おまかせメニュー**

**28 鉄分 DAY**  
**ボロネーゼラビオリ**  
**サルサソース**  
 変わり金平  
 ミートオムレツ  
 青菜香り炒め  
 ツナ大根  
 コーン揚げ  
 熱量 845kcal 脂質 22.4g  
 蛋白質 23.0g 塩分 2.41g

**29 カルシウムDAY**  
**豚肉スタミナ炒め**  
 赤魚塩焼き  
 春巻  
 北海道白滝  
 メンマ炒め  
 ミニコロッケ  
 熱量 869kcal 脂質 29.3g  
 蛋白質 26.4g 塩分 2.33g

**30 鉄分 DAY**  
**黄金蝶天・**  
**茄子天・紅アズマ天**  
 もみじおろし付き  
 野菜炒め  
 ポテトサラダ  
 ピリ辛ごぼう煮  
 ミートボール甘酢あん  
 熱量 878kcal 脂質 25.7g  
 蛋白質 21.8g 塩分 1.74g



群馬県のご当地メニュー

6月限定

毎日100食限定 完全予約制

里の味 上州豚丼

600円で販売いたします!

※土日・祝日は行いません ※前日までに担当センターに注文してください。