

7元気弁当

2021 Waku Waku Lunch Menu

今月の超おすすめ! **14日(水曜日)**
『うなぎの蒲焼き弁当』



ぜひご賞味ください!

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。

月 火 水 木 金 土



7月限定

毎日100食限定 完全予約制

鳥めし重
宮城県産森林どり使用
ビタミンEが豊富なおいしいチキン!

お願い
●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。
●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますがご了承ください。
●食数の変更は当日19時30分までにご連絡ください。

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。

<p>5 W牛カツ 親子煮</p> <p>熱量 772kcal 脂質 24.2g 蛋白質 24.9g 塩分 2.35g</p>	<p>6 ハンバーグデミソース& 甘えびクリーミーコロッケ</p> <p>熱量 857kcal 脂質 21.1g 蛋白質 24.7g 塩分 3.80g</p>	<p>7 ふっくら 真アジフライ 麻婆春雨</p> <p>熱量 700kcal 脂質 15.3g 蛋白質 18.3g 塩分 2.54g</p>	<p>8 豚肉ざくがけ スパイス焼き カレイ天野菜甘酢あん</p> <p>熱量 775kcal 脂質 25.8g 蛋白質 25.7g 塩分 3.53g</p>	<p>9 北海道 じゃが旨コロッケ キーマカレー</p> <p>熱量 894kcal 脂質 24.7g 蛋白質 28.5g 塩分 3.56g</p>
<p>12 幕の内風弁当</p> <p>熱量 827kcal 脂質 21.9g 蛋白質 17.6g 塩分 3.20g</p>	<p>13 鶏天の『エビ香る 濃厚ピクソースがけ』</p> <p>熱量 713kcal 脂質 16.3g 蛋白質 23.5g 塩分 2.55g</p>	<p>14 うなぎの 蒲焼</p> <p>熱量 834kcal 脂質 29.8g 蛋白質 35.9g 塩分 3.30g</p>	<p>15 カツ煮</p> <p>熱量 869kcal 脂質 24.0g 蛋白質 27.1g 塩分 2.30g</p>	<p>16 ガーリック チキンソテー カルボナーラペンネ</p> <p>熱量 885kcal 脂質 25.0g 蛋白質 21.3g 塩分 2.09g</p>
<p>19 チキン南蛮風 ツナサラダ</p> <p>熱量 896kcal 脂質 27.2g 蛋白質 25.2g 塩分 3.30g</p>	<p>20 海老天 もみじおろし付き</p> <p>熱量 714kcal 脂質 15.8g 蛋白質 20.5g 塩分 1.93g</p>	<p>21 すき焼き風コロッケ 野菜肉巻き甘酢あん</p> <p>熱量 810kcal 脂質 27.8g 蛋白質 18.9g 塩分 2.72g</p>	<p>超おすすめ 赤字覚悟の大奉仕!!</p> <p>14日《水曜日》 『うなぎの蒲焼き弁当』 今年も若菜では、土用の丑の日に先駆けて『うなぎの蒲焼き弁当』をいつもの価格でお届けいたします。</p>	
<p>26 ハンバーグマトソース & 赤魚切身フライ</p> <p>熱量 788kcal 脂質 20.8g 蛋白質 25.4g 塩分 3.44g</p>	<p>27 ぷりっぷりエビフライ・ 昔なつかしのハムカツ カレー</p> <p>熱量 712kcal 脂質 14.0g 蛋白質 21.9g 塩分 2.45g</p>	<p>28 チキンハーフグリル 鮭野菜炒め</p> <p>熱量 810kcal 脂質 27.8g 蛋白質 18.9g 塩分 2.72g</p>	<p>29 ミートソース IN ポテの包み揚げ サバ西京風味噌漬け</p> <p>熱量 720kcal 脂質 19.9g 蛋白質 20.7g 塩分 2.79g</p>	<p>30 豚肉生塩麴焼き ロールキャベツ</p> <p>熱量 728kcal 脂質 21.3g 蛋白質 23.2g 塩分 3.19g</p>

おまかせメニュー 3

おまかせメニュー 10

おまかせメニュー 17

おまかせメニュー 22 23 24

おまかせメニュー 31

祝日