

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
 蕨センター 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



7月限定

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。

毎日100食限定 完全予約制

上州地鶏の鳥めし重

1 カルシウムDAY

鶏肉ネギみそ焼き
 ナポリタン
 ごま油香る塩ジャコロッケ
 サバカレー竜田
 梅ザーサイ
 白揚げ天

熱量 968kcal 脂質 31.4g
 蛋白質 31.9g 塩分 2.60g

2 カルシウムDAY

チーズメンチカツ
 ちゃんちゃん焼
 プレーンオムレツ
 バンサンスー
 青菜炒め
 焼ちくわ

熱量 735kcal 脂質 16.6g
 蛋白質 22.3g 塩分 2.66g

3 おまかせメニュー

5 鉄分 DAY

W牛カツ

親子煮
 乱切り焼きカボチャ
 メンマペッパー炒め
 酢ばす
 焼魚

熱量 772kcal 脂質 24.2g
 蛋白質 24.9g 塩分 2.33g

6

ハンバーグ デミソース

シーザーサラダ
 甘えびクリーミーコロッケ
 焼芋
 ツナ大根
 サナ電田

熱量 945kcal 脂質 25.6g
 蛋白質 30.8g 塩分 4.10g

7 カルシウムDAY

ふっくら 真アジフライ

麻婆春雨
 ハムステーキ
 三色ピーマン炒め
 ごま昆布
 スタミナハンバーグ

熱量 785kcal 脂質 19.3g
 蛋白質 21.4g 塩分 2.78g

8 鉄分 DAY

豚肉ざくがけ スライス焼き

カレイ天 野菜甘酢あん
 チキンカツ
 若竹煮
 キノコ中華炒め
 もろこし焼

熱量 852kcal 脂質 29.6g
 蛋白質 28.4g 塩分 3.59g

9 ビタミンE DAY

北海道 じゃが旨コロッケ

キーマカレー
 ウィンナー
 真イカフライ
 中華山くらげ
 焼魚

熱量 952kcal 脂質 26.5g
 蛋白質 36.2g 塩分 4.01g

10 おまかせメニュー

12 鉄分 DAY

鮭の塩焼き

高野豆腐煮
 焼売
 大芋芋
 ひじき煮
 玉子豆腐

熱量 857kcal 脂質 24.0g
 蛋白質 19.6g 塩分 3.65g

13

鶏天

エビ香る濃厚ピスコソースがけ
 洋風大根煮
 フラワーオムレツ
 小松菜香り炒め
 味付けめかぶ
 三角エビ春巻

熱量 768kcal 脂質 15.6g
 蛋白質 20.8g 塩分 2.34g

14 毎年恒例!

超おすすめ!

うなぎの蒲焼

15 鉄分 DAY

カツ煮

メバルの塩焼き
 ポテトサラダ
 ごぼう煮
 明太マヨオムレツ

熱量 914kcal 脂質 26.0g
 蛋白質 30.3g 塩分 2.90g

16 カルシウムDAY

ガーリック チキンソテー

カルボナーラペンネ
 たっぷりマヨコーンフライ
 一口アジフライ
 麻婆蓮根煮
 エビフライ

熱量 963kcal 脂質 29.3g
 蛋白質 27.6g 塩分 2.57g

17 おまかせメニュー

19 ビタミンE DAY

チキン南蛮風

ツナサラダ
 豆腐バーグ
 アジ竜田
 蓮根ラー油炒め
 ジャンボ餃子

熱量 960kcal 脂質 31.0g
 蛋白質 28.0g 塩分 3.36g

20

海老天

もみじおろし付き
 八宝菜
 カニカマ天 わかさぎフリッター
 にんにくの芽ソテー
 竹の子湯葉和え
 フーチャンハンバーグ

熱量 799kcal 脂質 19.8g
 蛋白質 23.7g 塩分 2.17g

21 カルシウムDAY

すき焼き風 コロッケ

野菜肉巻き 甘酢あん
 海鮮大焼売
 マカロニサラダ
 キノコちくわ煮
 牛丼風煮

熱量 851kcal 脂質 22.6g
 蛋白質 22.8g 塩分 3.65g

22 海の日

五目ひじき煮
 鶏団子
 ウィンナーキャベツ炒め
 メンチカツ

23 スポーツの日

是非! ご賞味ください
 熱量 926kcal 脂質 35.6g
 蛋白質 37.5g 塩分 3.78g

お願い 食品の衛生上、当日の午後1時までにごお召し上がりくださるようご協力ください。

24 おまかせメニュー

26 カルシウムDAY

ハンバーグ トマトソース

春雨チャブチエ
 赤魚切身フライ
 青煙菜煮浸し
 わかめのお和え物
 モッツアレラのチーズ揚げ

熱量 843kcal 脂質 24.2g
 蛋白質 26.2g 塩分 3.74g

27

ぷりっぷり エビフライ

カレー
 昔なつかしのハムカツ
 高菜こんにやく
 大根輪切り
 焼魚

熱量 770kcal 脂質 15.8g
 蛋白質 29.6g 塩分 2.90g

28 ビタミンE DAY

チキンハーブグリル

鮭野菜炒め
 メンチカツ
 しめじとエノキ煮
 山海漬け
 みそ味つくね

熱量 852kcal 脂質 30.6g
 蛋白質 22.2g 塩分 2.74g

29 カルシウムDAY

ミートソース IN ポテトの包み揚げ

豚肉みそ大根煮
 サバ西京風味漬け
 ピーマン甘辛煮
 味付けザーサイ
 チヂミ

熱量 797kcal 脂質 23.7g
 蛋白質 23.5g 塩分 2.85g

30 カルシウムDAY

豚肉生塩麹焼き

ロールキャベツ
 イカフライ トマトソース煮
 小松菜中華炒め
 白滝鮭煮
 鶏唐揚げ

熱量 806kcal 脂質 26.0g
 蛋白質 29.2g 塩分 3.49g

31 おまかせメニュー