

8 健康弁当

2021

(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
 高浦センター 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

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

月 火 水 木 金 土

2 ビタミンE DAY
二層の麻辣コロッケ
 たら天 甘草あん
 焼売 青梗菜煮
 ごぼう山椒煮
 牛丼風煮
 熱量 859kcal 脂質 21.8g
 蛋白質 25.6g 塩分 3.70g

3 カルシウムDAY
ハンバーグ トマトソース
 野菜炒め
 ポテトフライ
 紅あずま焼
 ふき炒り煮
 きくらげ入り野菜天
 熱量 890kcal 脂質 23.2g
 蛋白質 22.3g 塩分 3.41g

4 鉄分 DAY
ベーコンマヨカツ
 親子煮
 サバ照り焼き
 揚げギョーザ
 竹の子湯葉和え
 もろこし焼き
 熱量 858kcal 脂質 25.5g
 蛋白質 33.1g 塩分 2.96g

5 カレーフェア
ケイジャンチキン
 黒欧カレー
 イカフライ
 ビーマン甘辛煮
 梅ザーサイ
 エビフライ
 熱量 883kcal 脂質 29.2g
 蛋白質 38.4g 塩分 3.90g

6 カルシウムDAY
カツ煮
 豚肉みそ大根煮
 紅生姜
 マカロニサラダ
 きのこソテー
 焼魚
 熱量 882kcal 脂質 25.6g
 蛋白質 32.4g 塩分 3.38g

7 おまかせメニュー

9 振替休日
 お願い
 食品の衛生上、
 当日の午後1時まで
 お召し上がりくださるよう
 ご協力ください。

10 鉄分 DAY
豚肉生姜焼
 春雨チャブチェ
 梅しそササミフライ
 小松菜煮
 さつま芋スティック
 たこ焼き
 熱量 905kcal 脂質 31.8g
 蛋白質 24.6g 塩分 4.10g

11 カルシウムDAY
サクサク旨牛肉コロッケ
 八宝菜
 ハムステーキ
 季節の野菜枝豆天
 こんにやく香り炒め
 フーチャンハンバーグ
 熱量 930kcal 脂質 24.5g
 蛋白質 24.4g 塩分 3.84g

12(木)・13(金)・14(土)・15(日)
夏休み

16 カルシウムDAY
ハムとベーコンのMIXカツ
 ちゃんちゃん焼
 枝豆平焼
 ちくわきのこ煮
 小松菜煮浸し
 さつま揚げ
 熱量 845kcal 脂質 19.9g
 蛋白質 23.2g 塩分 4.00g

17 鉄分 DAY
チキンハーブグリル
 筑前煮
 さわかツ
 一口イカフライ
 メンマ炒め
 明太マヨムレツ
 熱量 904kcal 脂質 27.6g
 蛋白質 31.0g 塩分 3.34g

18 カルシウムDAY
ローストンカツ わさびソース
 ナポリタン
 ポークウインナー
 大根煮
 のり佃煮
 焼魚
 熱量 856kcal 脂質 20.4g
 蛋白質 33.0g 塩分 2.68g

19 カレーフェア
ハンバーグ夏野菜横濱レトロカレー
 ツナサラダ
 一口アジフライ
 高菜こんにやく
 カニクリームコロッケ
 熱量 869kcal 脂質 22.3g
 蛋白質 25.5g 塩分 2.52g

20 カルシウムDAY
レモン香るペッパーチキンカツ
 高野豆腐煮
 赤魚塩焼き
 豚ロース串カツ
 酢ぼす
 ジャンボ餃子
 熱量 875kcal 脂質 23.5g
 蛋白質 32.5g 塩分 2.33g

21 おまかせメニュー

23 カルシウムDAY
鮭の塩焼き
 変わり金平
 厚焼玉子
 パンサンスー
 なんこつ入り炭火焼つくね串
 チキンピカタ風
 熱量 839kcal 脂質 27.2g
 蛋白質 20.9g 塩分 2.57g

24 鉄分 DAY
岩下の新生姜入りメンチカツ
 中華旨煮
 イウシタンゴ
 ニンニクの芽ソテー
 中華山くらげ
 玉子豆腐
 熱量 755kcal 脂質 19.1g
 蛋白質 23.0g 塩分 3.06g

25 鉄分 DAY
ポークチャップ
 五目ひじき煮
 スモークチーズ入り
 スパイシーチキンフライ
 竹の子金平
 味付けザーサイ
 みそ味つくね
 熱量 831kcal 脂質 28.7g
 蛋白質 27.4g 塩分 3.84g

26 カレーフェア
チキン南蛮カレー
 洋風大根煮
 ミートオムレツ
 青菜香り炒め
 きのこソテー
 焼魚
 熱量 832kcal 脂質 15.4g
 蛋白質 29.6g 塩分 2.69g

27 ビタミンE DAY
豚肉スタミナ炒め
 ロールキャベツ
 野菜春巻
 ふぎそぼろ煮
 ごま昆布
 鶏の唐揚げ
 熱量 831kcal 脂質 24.4g
 蛋白質 30.2g 塩分 2.57g

28 おまかせメニュー

30 ビタミンE DAY
ガーリックチキンソテー
 麻婆春雨
 白身フライ
 金平ごぼう
 れんこん炒め
 お好み焼
 熱量 875kcal 脂質 26.2g
 蛋白質 28.8g 塩分 2.43g

31 ビタミンE DAY
ロースハムのスパイシーオニオンカツ
 肉大根
 フラワーオムレツ
 ポテトサラダ
 三色ピーマン炒め
 チヂミ
 熱量 797kcal 脂質 23.1g
 蛋白質 22.7g 塩分 2.67g

是非! ご賞味ください

8月限定 うな重

毎日100食限定 完全予約制
 700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。