

(株)若菜

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
 ランチサービス(株)
 入間センター Tel 04-2934-3931



2021 Waku Waku Lunch Menu

8元気弁当

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

月	火	水	木	金	土	
2 二層の麻辣コロッケ 鰹天甘辛あん  熱量 806kcal 脂質 18.4g 蛋白質 22.8g 塩分 3.50g VE ビタミンE	3 ハンバーグ トマトソース 野菜炒め  熱量 796kcal 脂質 17.6g 蛋白質 20.7g 塩分 3.09g Ca カルシウム	4 ベーコンマヨカツ 親子煮  熱量 781kcal 脂質 21.7g 蛋白質 30.3g 塩分 2.90g Fe 鉄分	5 ケイジャンチキン 黒欧カレー  熱量 791kcal 脂質 23.4g 蛋白質 29.8g 塩分 3.90g カレー フェア	6 カツ煮 豚肉みそ大根煮  熱量 824kcal 脂質 23.8g 蛋白質 24.7g 塩分 2.93g Ca カルシウム	おまかせメニュー 7	
9 振替休日 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。 ●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。	10 豚肉生姜焼 春雨チャブチエ  熱量 811kcal 脂質 28.2g 蛋白質 23.0g 塩分 3.90g Fe 鉄分	11 サクサク旨牛肉コロッケ 八宝菜  熱量 845kcal 脂質 20.5g 蛋白質 21.2g 塩分 3.60g Ca カルシウム	12(木)・13(金)・14(土)・15(日) 夏休み  ブルガリアの向日葵畑			おまかせメニュー 21
16 ハムとベーコンのMIXカツ ちゃんちゃん焼  熱量 751kcal 脂質 14.3g 蛋白質 21.6g 塩分 3.60g Ca カルシウム	17 チキンハーブグリル 筑前煮  熱量 859kcal 脂質 25.5g 蛋白質 27.8g 塩分 2.74g Fe 鉄分	18 ローストンカツ わさびソース ナポリタン  熱量 798kcal 脂質 18.6g 蛋白質 25.3g 塩分 2.23g Ca カルシウム	19 ハンバーグ夏野菜 横濱レトロカレー ツチサラダ  熱量 792kcal 脂質 18.5g 蛋白質 22.7g 塩分 2.46g カレー フェア	20 レモン香るペッパーチキンカツ 高野豆腐煮  熱量 798kcal 脂質 19.7g 蛋白質 29.7g 塩分 2.27g Ca カルシウム	おまかせメニュー 28	
23 鮭の塩焼き 変わり金平  熱量 804kcal 脂質 21.9g 蛋白質 19.1g 塩分 2.24g Ca カルシウム	24 岩下の新生姜入りメンチカツ 中華旨煮  熱量 725kcal 脂質 16.9g 蛋白質 21.0g 塩分 2.61g Fe 鉄分	25 ポークチャップ&スモークチーズ入り スパイシーチキンフライ  熱量 747kcal 脂質 23.1g 蛋白質 23.5g 塩分 3.69g Fe 鉄分	26 チキン南蛮カレー 洋風大根煮  熱量 774kcal 脂質 13.6g 蛋白質 21.9g 塩分 2.24g カレー フェア	27 豚肉スタミナ炒め ロールキャベツ  熱量 753kcal 脂質 19.7g 蛋白質 24.1g 塩分 2.27g VE ビタミンE	おまかせメニュー 28	
30 ガーリックチキンソテー 麻婆春雨  熱量 798kcal 脂質 22.4g 蛋白質 26.0g 塩分 2.37g VE ビタミンE	31 ロースハムのスパイシーオニオンカツ 肉大根  熱量 720kcal 脂質 19.3g 蛋白質 19.9g 塩分 2.61g VE ビタミンE				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。