

9 健康弁当

わくわくらんち けんこうべんとう

2021

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

(株)若菜 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



9月限定
うな重

1 鉄分 DAY
豚肉生塩麴焼き
八宝菜
野菜コロッケ
揚げ餃子
根菜鶏肉ピリ辛炒め
シリシリ人参さつま

熱量 885kcal 脂質 28.4g
蛋白質 27.4g 塩分 2.67g

2 カルシウム DAY
カツ煮
炊き合せ
青梗菜香り炒め
わかめの酢の物
焼魚

熱量 840kcal 脂質 21.6g
蛋白質 34.1g 塩分 3.17g

3 鉄分 DAY
鶏肉山賊焼き
五目ひじき煮
アジフライ
ふぎそぼろ煮
メンマベツパー炒め
お好み焼

熱量 893kcal 脂質 26.7g
蛋白質 30.6g 塩分 2.60g

4 おまかせメニュー

6 カルシウム DAY
鶏天・烏賊天・
茄子天 紅葉おろしつき
麻婆春雨
高菜こんにやく
ツナ大根
3種の海藻白揚げ天

熱量 870kcal 脂質 23.8g
蛋白質 24.3g 塩分 2.87g

7 カレーフェア
チーズ IN ハンバーグ
黒欧カレーソース
洋風大根煮
海鮮野菜揚げ
ウインナーキャベツ炒め
カニクリームコロッケ

熱量 881kcal 脂質 25.6g
蛋白質 25.5g 塩分 2.83g

8 カルシウム DAY
メンチカツ
親子煮
海鮮お好み焼
キノコソテー
味付けザーサイ
明太ふくらオムレツ

熱量 809kcal 脂質 20.9g
蛋白質 27.7g 塩分 3.88g

9 ビタミンE DAY
鮭の塩焼き
筑前煮
厚焼玉子
小松菜煮浸し
酢ばす
牛丼風煮

熱量 805kcal 脂質 22.5g
蛋白質 21.0g 塩分 2.68g

10 カルシウム DAY
エビフライ
クリームシチュー
白身フライ
金平ごぼう
山海漬
葱みそ味つくね

熱量 738kcal 脂質 15.8g
蛋白質 21.1g 塩分 2.26g

11 おまかせメニュー

13 カルシウム DAY
鶏肉の唐揚げ
柚子塩付き
高野豆腐煮
ハムステーキ
メンマ炒め
中華山かけ
ミニハンバーグ

熱量 897kcal 脂質 28.7g
蛋白質 36.8g 塩分 3.29g

14 カレーフェア
メバル DE
カレー風味焼き
ON 玉葱マリネ
ロールキャベツ煮
イカフライ
青菜ベーコン炒め
ごま昆布 たこ焼き

熱量 793kcal 脂質 21.0g
蛋白質 24.2g 塩分 3.70g

15 鉄分 DAY
フィッシュハンバーグ
トマトソース
ちゃんちゃん焼
フライドポテト
大根カレー煮
竹の子湯葉和え
鶏肉の唐揚げ

熱量 838kcal 脂質 18.4g
蛋白質 31.6g 塩分 3.22g

16 カルシウム DAY
チーズソース IN
ポテトの包み揚げ
ぶり照り焼き
鶏つくね3種の野菜巻き
三色ピーマン炒め
ポテトサラダ
ジャンボ餃子

熱量 935kcal 脂質 27.4g
蛋白質 29.5g 塩分 2.87g

17 カルシウム DAY
豚肉ざくがけ
スパイス焼き
変わり金平
エビカツ
キノコ中華炒め
小松菜煮
一口白身フライ

熱量 844kcal 脂質 29.1g
蛋白質 28.8g 塩分 3.47g

18 おまかせメニュー

20 敬老の日
お願い
食品の衛生上、
当日の午後1時まで、
お召上がりくださるよう
ご協力ください。

21 カレーフェア
カレーチキンカツ
カレー野菜春雨煮
ジャガマガオムレツ
竹の子金平
にんにくの芽ソテー
焼魚

熱量 775kcal 脂質 20.5g
蛋白質 27.7g 塩分 2.65g

22 カルシウム DAY
豚肉焼肉炒め
鱈天甘酢あん
和菜メンチカツ
マカロニサラダ
こんにやく香り炒め
山芋焼き

熱量 894kcal 脂質 33.3g
蛋白質 29.5g 塩分 2.83g

23 秋分の日
是非!
ご賞味ください

24 カルシウム DAY
玉子タルタル
サラダフライ
ナポリタン
ハムステーキ
海老パテ
わかめの酢の物
野菜春巻

熱量 917kcal 脂質 21.6g
蛋白質 26.5g 塩分 3.51g

25 おまかせメニュー

27 ビタミンE DAY
チキン
ハーブステーキ
豚肉みそ大根煮
野菜春巻
アジ電田
蓮根ゆかり和え
牛丼風煮

熱量 822kcal 脂質 26.8g
蛋白質 28.5g 塩分 2.46g

28 カレーフェア
ポークソテー
白カレーソースがけ
野菜炒め
白身フライ
小松菜煮
もっちりいもち
玉子豆腐

熱量 849kcal 脂質 30.4g
蛋白質 26.2g 塩分 3.70g

29 カルシウム DAY
牛肉コロッケ
シマホッケ塩焼き
枝豆平焼
ふぎ煮
ごま昆布
チキンピカタ風

熱量 762kcal 脂質 25.4g
蛋白質 24.4g 塩分 2.14g

30 鉄分 DAY
ハンバーグ
BBQソース
シーザーサラダ
パンサンスー
梅ザーサイ
エビフライ

熱量 791kcal 脂質 17.3g
蛋白質 26.7g 塩分 2.89g

9月限定
うな重
限定井は9月も
ご好評につき期間延長!

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。

