

# 10健康弁当

わくわくらんち けんこうべんとう

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

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



月

火

水

木

金

土

10月限定



※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。

700円で販売  
いたします!

毎日100食限定

完全予約制

《若菜自家製》炙りチャーシュー丼

是非！  
ご賞味ください

お願い

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

1 カルシウムDAY

かにクリーミー  
コロッケ

鶏団子 野菜あん  
大判キャベツ焼  
きのこちくわ煮  
青梗菜炒め  
焼魚

熱量 883kcal 脂質 23.5g  
蛋白質 29.2g 塩分 2.94g

2 おまかせメニュー

4 鉄分 DAY

鶏肉山賊焼き

春雨チャブチエ  
あじ大葉梅肉フライ  
にんにくの芽ソテー  
ごぼう胡麻煮  
カレー風味さつま

熱量 871kcal 脂質 26.8g  
蛋白質 24.1g 塩分 2.62g

5 B級&ご当地メニュー

デミメンチカツ

ロールキャベツ  
プレーンオムレツハーフ  
ふきそぼろ煮  
梅ザーサイ  
豚肉ネギ塩炒め

熱量 873kcal 脂質 20.7g  
蛋白質 28.3g 塩分 2.99g

6 カルシウムDAY

ポークチャップ

洋風大根煮  
イカカツ  
蒟蒻香り炒め  
小松菜煮  
ちくわ磯辺揚げ

熱量 816kcal 脂質 25.2g  
蛋白質 28.4g 塩分 4.00g

7 鉄分 DAY

鶏の唐揚げ  
中華甘酢あん

八宝菜  
パリッと春巻  
メンマベツ炒め  
ごま昆布  
みそ味つくね

熱量 820kcal 脂質 18.9g  
蛋白質 32.9g 塩分 2.45g

8 鉄分 DAY

ハンバーグ  
デミソース

野菜炒め  
アジ竜田  
ポテトサラダ  
エビフライ

熱量 887kcal 脂質 22.5g  
蛋白質 26.3g 塩分 2.34g

9 おまかせメニュー

11 ビタミンE DAY

鮭の塩焼き

高野豆腐煮  
厚焼玉子  
サバ梅紫蘇フライ  
味付ザーサイ  
ミニハンバーグ

熱量 898kcal 脂質 26.9g  
蛋白質 24.7g 塩分 2.89g

12 B級&ご当地メニュー

チーズソース IN  
明太子入りコロッケ

大根そぼろあん  
高菜蒟蒻  
竹の子湯葉和え  
焼魚

熱量 778kcal 脂質 16.0g  
蛋白質 31.4g 塩分 3.15g

13 カルシウムDAY

鶏肉辛味噌焼き

ツナサラダ  
エビ大葉カツ  
パンサンスー  
のり佃煮  
お好み焼

熱量 842kcal 脂質 23.3g  
蛋白質 28.2g 塩分 2.14g

14 鉄分 DAY

カレイ天

筑前煮  
イカ天 ナス天  
カレー大根煮  
ウインナーキャベツ炒め  
玉子豆腐

熱量 826kcal 脂質 20.5g  
蛋白質 22.1g 塩分 2.71g

15 カルシウムDAY

豚肉黒胡椒ソース

真いかフライトマト  
チリソース  
ブラックカレーコロッケ  
ふき煮  
酢ばす  
さつま揚げ

熱量 848kcal 脂質 23.7g  
蛋白質 27.6g 塩分 2.62g

16 おまかせメニュー

18 ビタミンE DAY

オリーブガーリック  
チキンソテー

黒欧カレー  
イカフライ  
金平ごぼう  
高菜こんにやく  
棒餃子

熱量 856kcal 脂質 25.7g  
蛋白質 28.4g 塩分 2.65g

19 B級&ご当地メニュー

サーモンフライ  
ちゃんちゃん焼風

親子煮  
花天  
ツナ大根  
ピリ辛蓮根煮  
海鮮チヂミ

熱量 780kcal 脂質 19.5g  
蛋白質 24.4g 塩分 3.79g

20 カルシウムDAY

チキン南蛮風

麻婆春雨  
メバル焼  
三色ピーマン炒め  
ポテトサラダ  
ジャンボ餃子

熱量 866kcal 脂質 23.5g  
蛋白質 21.9g 塩分 3.71g

21 鉄分 DAY

野菜カレーコロッケ

ジュシー揚げ餃子  
しゅうまい 甘辛あん  
青梗菜ソテー  
中華山くらげ  
明太ふっくらオムレツ

熱量 863kcal 脂質 23.6g  
蛋白質 27.8g 塩分 3.21g

22 カルシウムDAY

鯖西京味噌漬け

五目ひじき煮  
チキンカツ  
マカロニサラダ  
きのこソテー  
牛丼風煮

熱量 832kcal 脂質 27.5g  
蛋白質 25.0g 塩分 2.40g

23 おまかせメニュー

25 カルシウムDAY

カツ煮

変わり金平  
ピーマン甘辛煮  
わかめの酢の物  
焼魚

熱量 858kcal 脂質 22.7g  
蛋白質 33.7g 塩分 3.36g

26 B級&ご当地メニュー

こってり  
四日市風トリテキ

ナポリタン  
目玉焼きフライハーフ  
ふっくらがんも  
白滝そぼろ煮  
コーンたっぷりフライ

熱量 882kcal 脂質 23.1g  
蛋白質 38.9g 塩分 2.86g

27 鉄分 DAY

牛肉コロッケ

チキンカレー  
ウインナー  
大根さつま揚げ煮  
梅ザーサイ  
たこ焼き

熱量 922kcal 脂質 23.1g  
蛋白質 27.8g 塩分 4.10g

28 カルシウムDAY

フィッシュハンバーグ  
トマトソース

シーザーサラダ  
ポテトフライ  
小松菜ソテー  
麻婆ごぼう煮  
唐揚げ

熱量 814kcal 脂質 18.4g  
蛋白質 28.3g 塩分 2.42g

29 ハロウィンメニュー

チーズソース IN  
カボチャの包み揚げ

焼カボチャクリームシチュー  
ハムステーキ  
インゲンソテー  
ハロウィンゼリー  
肉団子

熱量 829kcal 脂質 23.3g  
蛋白質 24.7g 塩分 2.59g

30 おまかせメニュー