

10元気弁当



(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
 宮浦センター 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

お願い 食品の衛生上、当日の午後1時までに、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

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

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。

1 かにクリーミーコロッケ
 鶏団子

熱量 775kcal 脂質 21.7g
 蛋白質 21.5g 塩分 2.49g

Ca

おまかせメニュー 2

4 鶏肉山賊焼き
 春雨チャブチェ

熱量 777kcal 脂質 21.2g
 蛋白質 22.9g 塩分 2.30g

Fe

5 デミメンチカツ
 ロールキャベツ

熱量 808kcal 脂質 18.8g
 蛋白質 25.0g 塩分 2.89g

B級&ご当地

6 ポークチャップ
 洋風大根煮

熱量 742kcal 脂質 21.4g
 蛋白質 24.3g 塩分 3.45g

Ca

7 鶏肉の唐揚げと
 春巻の中華日酢あん

熱量 778kcal 脂質 16.1g
 蛋白質 29.6g 塩分 2.43g

Fe

8 ハンバーグ
 デミソース
 野菜炒め

熱量 837kcal 脂質 20.8g
 蛋白質 24.7g 塩分 2.16g

Fe

おまかせメニュー 9

11 鮭の塩焼き
 高野豆腐煮

熱量 813kcal 脂質 22.9g
 蛋白質 21.5g 塩分 2.65g

VE

12 チーズソースIN
 明太子入りコロッケ
 大根そぼろあん

かわぶく 博多明太子醬

熱量 720kcal 脂質 14.2g
 蛋白質 23.7g 塩分 2.70g

B級&ご当地

13 鶏肉辛味噌焼き
 ツナサラダ

熱量 765kcal 脂質 19.5g
 蛋白質 23.4g 塩分 2.06g

Ca

14 鰯天・
 烏賊天・茄子天

熱量 796kcal 脂質 18.3g
 蛋白質 20.1g 塩分 2.26g

Fe

15 豚肉黒胡椒ソース
 真いかフライ
 トマトチリソース

熱量 798kcal 脂質 22.1g
 蛋白質 26.3g 塩分 2.29g

Ca

おまかせメニュー 16

18 オリーブガーリック
 チキンソテー
 黒欧カレー

熱量 779kcal 脂質 21.9g
 蛋白質 25.6g 塩分 2.65g

VE

19 サーモンフライ
 ちゃんちゃん焼風

熱量 700kcal 脂質 15.7g
 蛋白質 21.6g 塩分 3.73g

B級&ご当地

20 チキン南蛮風
 麻婆春雨

熱量 789kcal 脂質 19.7g
 蛋白質 19.1g 塩分 3.66g

Ca

21 野菜カレー
 コロッケ
 ジューシー揚げ餃子甘酢あん

熱量 818kcal 脂質 21.5g
 蛋白質 24.6g 塩分 2.61g

Fe

22 鯖西京味噌漬と
 チキンカツ

熱量 779kcal 脂質 24.1g
 蛋白質 22.2g 塩分 2.20g

Ca

おまかせメニュー 23

25 カツ煮
 変わり金平

熱量 800kcal 脂質 20.9g
 蛋白質 26.0g 塩分 2.91g

Ca

26 こってり四日市風
 トリテキ
 ナポリタン

熱量 822kcal 脂質 20.5g
 蛋白質 32.6g 塩分 2.65g

B級&ご当地

27 牛肉コロッケ
 チキンカレー

熱量 828kcal 脂質 17.5g
 蛋白質 26.2g 塩分 3.84g

Fe

28 フィッシュハンバーグ
 トマトソース
 シーザーサラダ

熱量 736kcal 脂質 13.7g
 蛋白質 22.2g 塩分 2.12g

Ca

29 チーズソースIN
 カボチャの包み揚げ
 ハロウィンメニュー

熱量 754kcal 脂質 18.4g
 蛋白質 21.2g 塩分 2.20g

Ca

おまかせメニュー 30