

11 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
 葛浦センター 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

1 カルシウムDAY
豚肉生姜焼き
 高野豆腐煮
 彩りいか野菜フライ
 ツナ大根
 味付けザーサイ
 ちくわ磯辺揚げ
 熱量 853kcal 脂質 24.4g
 蛋白質 26.9g 塩分 3.29g

2 カルシウムDAY
銀鱈天のエスカベッシュ風
 五目ひじき煮
 豆腐ステーキ
 青梗菜ソテー
 たらこ白滝
 たこ焼き
 熱量 815kcal 脂質 22.2g
 蛋白質 20.3g 塩分 2.23g

3 文化の日
 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。

4 ジャークチキン
 肉じゃが
 白身魚磯辺フライ
 メンマベッパー炒め
 山海漬け
 ジャンボ餃子
 熱量 841kcal 脂質 21.7g
 蛋白質 25.5g 塩分 2.76g

5 鉄分DAY
すき焼き風コロッケ
 洋風大根煮
 焼売
 もやしソテー
 ごま昆布
 サバ梅シソフライ
 熱量 884kcal 脂質 25.0g
 蛋白質 25.1g 塩分 3.48g

6 おまかせメニュー

8 カルシウムDAY
カツ煮
 変わり金平
 紅アズマ焼
 切干大根煮
 焼魚
 熱量 944kcal 脂質 25.6g
 蛋白質 33.9g 塩分 3.87g

9 カルシウムDAY
タンドリーチキン
 麻婆春雨
 目玉焼きフライ
 インゲンコーンソテー
 きのこ炒め
 きくらげ入り野菜天
 熱量 844kcal 脂質 21.1g
 蛋白質 23.2g 塩分 2.64g

10 鉄分DAY
さくっと旨肉ジャガコロッケ
 カレー
 ウィンナー
 サバの塩焼き
 ポテトサラダ
 お好み焼き
 熱量 955kcal 脂質 24.0g
 蛋白質 32.8g 塩分 3.91g

11 ハンバーグサルサソース
 シーザーサラダ
 チンゲン菜ソテー
 蓮根ゆかり和え
 牛丼風煮
 熱量 754kcal 脂質 16.3g
 蛋白質 22.6g 塩分 2.30g

12 カルシウムDAY
エビフライ
 自家製タルタルソース
 豚肉みそ大根煮
 白身フライ
 季節の野菜天
 ひじき煮 焼魚
 熱量 799kcal 脂質 17.3g
 蛋白質 27.0g 塩分 2.89g

13 おまかせメニュー

15 ビタミンE DAY
ポークチャップ
 ふろふき大根
 野菜コロッケ
 にんにくの芽ソテー
 のり佃煮
 ミートボール甘酢あん
 熱量 844kcal 脂質 26.6g
 蛋白質 27.0g 塩分 3.81g

16 カルシウムDAY
鶏肉の唐揚げ
柚子塩付き
 シルバーサラダ
 ハムステーキ
 高菜こんにやく
 こぼろ山椒煮
 もろこし焼
 熱量 833kcal 脂質 21.5g
 蛋白質 28.6g 塩分 2.40g

17 カルシウムDAY
鮭の塩焼き
 八宝菜
 とろろ芋
 きのこソテー
 わかめの酢の物
 棒餃子
 熱量 775kcal 脂質 18.8g
 蛋白質 22.4g 塩分 2.77g

18 イカフライのレモン漬け
 筑前煮
 ガーリックチキンソテー
 小松菜煮
 梅ザーサイ
 カボチャコロッケ
 熱量 834kcal 脂質 24.8g
 蛋白質 32.5g 塩分 3.32g

19 ビタミンE DAY
フィッシュバーグ
 肉野菜炒め
 ハムカツハーフ
 ササミ磯辺フライ
 大根煮
 明太ふっくらオムレツ
 熱量 835kcal 脂質 20.0g
 蛋白質 27.6g 塩分 3.59g

20 おまかせメニュー

22 カルシウムDAY
柚子胡椒のハム克蘭チカツ
 カレイ天 ビリ辛ニラあん
 プレーンオムレツ
 もやし炒め
 中華山くらげ
 海鮮チヂミ
 熱量 813kcal 脂質 23.3g
 蛋白質 26.8g 塩分 2.55g

23 勤労感謝の日
 是非!
 ご賞味ください

24 カルシウムDAY
チキンハーブグリル
 肉じゃが
 アジフライ
 バンサンスー
 ひじき煮
 玉子豆腐
 熱量 863kcal 脂質 21.7g
 蛋白質 29.1g 塩分 3.23g

25 北海道のびーる
コク旨チーズコロッケ
 キーマカレー
 ドレッシングP
 こんにやく香り炒め
 竹輪しめじ煮
 エビフライ
 熱量 895kcal 脂質 28.5g
 蛋白質 26.7g 塩分 2.55g

26 鉄分DAY
豚肉スタミナ炒め
 ツナサラダ
 鯖西京味噌漬け
 インゲンソテー
 味付けザーサイ
 鶏の唐揚げ
 熱量 834kcal 脂質 27.7g
 蛋白質 28.1g 塩分 2.85g

27 おまかせメニュー

29 鉄分DAY
豚肉辛味噌焼き
 親子煮
 メンチカツ
 三色ピーマン炒め
 酢ばす
 鶏ささみスティックフライ
 熱量 801kcal 脂質 24.0g
 蛋白質 24.5g 塩分 3.84g

30 鉄分DAY
鶏天
 春雨チャブチェ
 イカ天
 ふきそば煮
 ウィンナーキャベツ炒め
 焼魚
 熱量 833kcal 脂質 21.6g
 蛋白質 32.9g 塩分 3.38g



低温熟成
 ロース
 とんかつ弁当
 おろしポン酢付き
 11月限定

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。

毎日100食限定 完全予約制