

# 11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

菖蒲センター 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

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
<b>1 豚肉生姜焼き</b> 高野豆腐煮  <p>熱量 779kcal 脂質 20.6g 蛋白質 22.8g 塩分 2.64g</p> <p>Ca</p>	<b>2 銀鱈天の</b> エスカベッシュ風 五目ひじき煮  <p>熱量 721kcal 脂質 16.6g 蛋白質 18.7g 塩分 1.91g</p> <p>Ca</p>	<b>3 文化の日</b> <p>お願い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。</li> <li>●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。</li> <li>●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。</li> </ul>	<b>4 ジャークチキン</b>  <p>熱量 764kcal 脂質 17.9g 蛋白質 22.7g 塩分 2.70g</p> <p>各国のソウルフード</p>	<b>5 すき焼き風</b> コロケ 洋風大根煮  <p>熱量 792kcal 脂質 19.2g 蛋白質 23.5g 塩分 3.00g</p> <p>Fe</p>	おまかせメニュー 6
<b>8 カツ煮</b> 変わり金平  <p>熱量 886kcal 脂質 23.8g 蛋白質 26.2g 塩分 3.42g</p> <p>Ca</p>	<b>9 タンドリーチキン</b> 麻婆春雨  <p>熱量 750kcal 脂質 15.5g 蛋白質 21.6g 塩分 2.32g</p> <p>Ca</p>	<b>10 さくっと旨</b> 肉ジャガコロケ カレー  <p>熱量 900kcal 脂質 20.2g 蛋白質 30.0g 塩分 3.86g</p> <p>Fe</p>	<b>11 ルンバーク</b> サルサソース  <p>熱量 698kcal 脂質 12.9g 蛋白質 19.8g 塩分 2.10g</p> <p>各国のソウルフード</p>	<b>12 エビフライ&amp;</b> 白身フライ 自家製タルタルソース  <p>熱量 741kcal 脂質 15.5g 蛋白質 19.3g 塩分 2.44g</p> <p>Ca</p>	おまかせメニュー 13
<b>15 ポークチャップ</b> ふるふき大根  <p>熱量 759kcal 脂質 22.6g 蛋白質 23.8g 塩分 3.57g</p> <p>VE</p>	<b>16 鶏肉の唐揚げ</b> 柚子塩付き シルバーサラダ  <p>熱量 756kcal 脂質 17.7g 蛋白質 25.8g 塩分 2.34g</p> <p>Ca</p>	<b>17 鮭の塩焼き</b> ・とろろ芋 麦ご飯  <p>熱量 698kcal 脂質 15.0g 蛋白質 19.6g 塩分 2.71g</p> <p>Ca</p>	<b>18 イカフライの</b> レモン漬け  <p>熱量 742kcal 脂質 19.0g 蛋白質 23.9g 塩分 2.84g</p> <p>各国のソウルフード</p>	<b>19 フィッシュバーグ</b> 肉野菜炒め  <p>熱量 790kcal 脂質 17.9g 蛋白質 24.4g 塩分 2.99g</p> <p>VE</p>	おまかせメニュー 20
<b>22 柚子胡椒の</b> ハムランチカツ カレー天ひり辛こらあん  <p>熱量 736kcal 脂質 19.5g 蛋白質 24.0g 塩分 2.49g</p> <p>Ca</p>	<b>23 勤労感謝の日</b> 	<b>24 チキン</b> ハーブグリル 肉じゃが  <p>熱量 933kcal 脂質 19.5g 蛋白質 27.1g 塩分 2.78g</p> <p>Ca</p>	<b>25 北海道のびる</b> コク旨チーズコロケ カレー  <p>熱量 817kcal 脂質 25.5g 蛋白質 24.6g 塩分 2.29g</p> <p>各国のソウルフード</p>	<b>26 豚肉スタミナ炒め</b> ツナサラダ  <p>熱量 756kcal 脂質 23.0g 蛋白質 22.0g 塩分 2.35g</p> <p>Fe</p>	おまかせメニュー 27

<b>29 豚肉辛味噌焼き</b> 親子煮  <p>熱量 761kcal 脂質 21.8g 蛋白質 24.0g 塩分 3.24g</p> <p>Fe</p>	<b>30 鶏天・イカ天</b> 栗ご飯  <p>熱量 775kcal 脂質 19.8g 蛋白質 25.2g 塩分 2.93g</p> <p>Fe</p>
--	--



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!

毎日100食限定 完全予約制

※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。