

わくわくらんち けんこうべんとう

12健康弁当

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
 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

 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。

是非!
 ご賞味ください



1 カルシウムDAY
**サクリ衣の
 角切りミートコロケ**
 黒欧カレー
 ウィンナー
 キノコソテー
 ニンニクの芽ソテー
 焼魚
 熱量 841kcal 脂質 23.8g
 蛋白質 26.7g 塩分 2.44g

2 カルシウムDAY
**チーズINハンバーグ
 BBQソース**
 シーザーサラダ
 フライドポテト
 もやし炒め
 中華山くらげ
 チキン南蛮
 熱量 833kcal 脂質 23.0g
 蛋白質 31.0g 塩分 2.88g

3 カルシウムDAY
**ハムベーコン
 クランチカツ**
 親子煮
 メバル塩焼き
 小松菜中華煮
 味付けザーサイ
 海鮮チヂミ
 熱量 866kcal 脂質 24.0g
 蛋白質 28.9g 塩分 2.54g

4 おまかせメニュー

6 鉄分 DAY
Wヒレカツ
 ナポリタン
 しゅうまい
 ツナ大根煮
 海藻青じそ和え
 焼魚
 熱量 850kcal 脂質 23.0g
 蛋白質 22.7g 塩分 2.80g

**7 創作肉
 メニュー**
チキンソテー
 ルーローハン風ソース
 麻婆茄子
 フラワーオムレツ
 揚げ餃子
 三色ビーマン炒め
 牛丼風煮
 熱量 780kcal 脂質 18.0g
 蛋白質 27.0g 塩分 2.55g

8 ビタミンE DAY
**ごま油香る
 塩ジャガコロケ**
 筑前煮
 豆腐ステーキ
 メンマベッパー炒め
 ごま昆布
 お好み焼
 熱量 811kcal 脂質 20.1g
 蛋白質 26.2g 塩分 3.30g

9 鉄分 DAY
豚肉生姜焼き
 肉じゃが
 かりかりササミ揚げ **おすすめ**
 切干大根煮
 梅ザーサイ
 五子豆腐 **五目ごはん**
 熱量 800kcal 脂質 20.2g
 蛋白質 20.1g 塩分 2.52g

10 カルシウムDAY
エビフライ
 自家製タルタルソース
 五目ひじき煮
 アシフライ
 マカロニサラダ
 ふぎそぼろ煮
 ミニハンバーグ
 熱量 900kcal 脂質 22.3g
 蛋白質 24.3g 塩分 3.36g

11 おまかせメニュー

13 カルシウムDAY
キャベツメンチカツ
 キーマカレー
 シマホッケの塩焼き
 青菜香り炒め
 わかめの酢の物
 もろこし焼き
 熱量 840kcal 脂質 25.0g
 蛋白質 36.0g 塩分 3.11g

**14 創作肉
 メニュー**
ハンバーグ
 和風コチュジャンソース
 カニカマサラダ
 アジ竜田
 カレー大根煮
 チクワ磯辺揚げ
 熱量 750kcal 脂質 13.5g
 蛋白質 15.0g 塩分 3.00g

15 カルシウムDAY
**鶏肉の唐揚げ
 HOTチリソース**
 高野豆腐煮
 インゲンソテー
 金平ごぼう
 揚げ餃子
 熱量 811kcal 脂質 14.9g
 蛋白質 23.3g 塩分 3.47g

16 カルシウムDAY
ポークソテー
 ハニーマスタードソース
 八宝菜
 カボチャサラダフライ
 高菜こんにやく
 山海漬
 春巻
 熱量 808kcal 脂質 24.4g
 蛋白質 27.1g 塩分 2.85g

17 カルシウムDAY
豆腐ハンバーグ
麻婆あんかけ
 春雨チャブチェ **おすすめ**
 加子天
 ふぎ煮 **ひじき
 ごはん**
 イカすり身巻き
 焼魚
 熱量 789kcal 脂質 18.6g
 蛋白質 25.4g 塩分 2.22g

18 おまかせメニュー

20 鉄分 DAY
タラ天
ブイヤベース風
 洋風大根煮
 ロールキャベツ
 ピリ辛ごぼう天
 味付けザーサイ
 エビフライ
 熱量 852kcal 脂質 29.0g
 蛋白質 26.8g 塩分 2.74g

**21 創作肉
 メニュー**
**チーズ
 ダッカルビ風**
 野菜炒め
 白身フライ
 青梗菜ソテー
 蓮根ゆかり和え
 みそ味つくね
 熱量 765kcal 脂質 19.6g
 蛋白質 22.3g 塩分 2.34g

22 カルシウムDAY
豚肉焼肉炒め
 赤魚の塩焼き
 春巻
 ふぎ煮
 メンマ炒め
 たこ焼き
 熱量 760kcal 脂質 23.6g
 蛋白質 23.3g 塩分 1.95g

23 鉄分 DAY
カツ煮
 炊き合わせ
 パンサンスー
 ウィンナーキャベツ炒め
 焼魚
 熱量 904kcal 脂質 20.1g
 蛋白質 29.0g 塩分 3.27g

24 カルシウムDAY
フライドチキン
 白菜たっぷりクリームシチュー
 ウィンナー
 インゲンコンソテー
 ポテトサラダ
 明太ふっくらオムレツ
 熱量 869kcal 脂質 29.4g
 蛋白質 25.5g 塩分 3.44g

25 おまかせメニュー

27 カルシウムDAY
ポークチャップ
 豚肉味噌大根煮
 さわら磯辺フライ
 こんにやく香り炒め
 酢ばす
 ネギ紅生姜天
 熱量 811kcal 脂質 24.9g
 蛋白質 28.0g 塩分 2.39g

**28 創作肉
 メニュー**
**直火焼卵黄ソース
 IN ハンバーグ**
すき焼き和風ソース
 シルバーサラダ
 白滝春菊煮 椎茸の煮物
 もやし炒め
 のり佃煮
 唐揚げ
 熱量 762kcal 脂質 26.4g
 蛋白質 26.4g 塩分 2.36g

温玉 付き

ローストビーフ丼

12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。