

1 わくわくらんち けんこうべんとう 健康弁当

2022

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



<http://www.kyuusyoku-wakana.com> 給食弁当若菜 検索

月 火 水 木 金 土

新年 明けましておめでとうございます。

旧年中は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く御礼申し上げます。本年もより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。



寅

5 鉄分 DAY

ハンバーグ トマトソース

洋風大根煮
カットコーン
ポテトサラダ
青菜ソテー
チキン南蛮

熱量 813kcal 脂質 21.0g
蛋白質 27.5g 塩分 2.77g

6 カルシウム DAY

クリーミーコロッケ

ぶるもち水餃子 甘辛あん
ほうれん草平焼
ひじき煮
マカロニサラダ
焼魚

熱量 787kcal 脂質 22.2g
蛋白質 27.3g 塩分 3.69g

7 洋風フェア

豚ロース

タイカレーソースがけ
春雨チャブチェ
たっぷりコーンフライ
ウインナーキャベツ炒め
梅ザーサイ
牛丼風煮

熱量 784kcal 脂質 24.0g
蛋白質 26.2g 塩分 2.58g

8 おまかせメニュー

10 成人の日

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。

11 カルシウム DAY

チーズソース IN ポテトの包み揚げ

ナポリタン
ハムステーキ
一口餃子
ぶきそぼろ煮
明太ふくらオムレツ

熱量 875kcal 脂質 25.4g
蛋白質 27.9g 塩分 2.90g

12 鉄分 DAY

豚肉生姜焼き

おでん風 からしPつき
焼きちくわ・こんにやく・大根
チキンカツ
メンマベッパー炒め
味付けザーサイ
みそ味つくね

熱量 742kcal 脂質 25.7g
蛋白質 32.3g 塩分 3.21g

13 洋風フェア

プレミアム 極みメンチカツ

黒カレーソースがけ
シーザーサラダ
ほうれん草ハムソテー
鯖塩焼き
米粉ドックミニ

熱量 895kcal 脂質 22.9g
蛋白質 33.4g 塩分 3.10g

14 ビタミンE DAY

ガーリック チキンソテー

ミートボール 野菜あん
ハムポテトサラダフライ
もやしコーン炒め
わかめの酢の物
焼魚

熱量 748kcal 脂質 19.3g
蛋白質 30.9g 塩分 4.30g

15 おまかせメニュー

17 カルシウム DAY

エビフライ 自家製タルタルソース

親子煮
白身フライ
小松菜中華煮
もっちりいもち
ジャンボ餃子

熱量 813kcal 脂質 20.5g
蛋白質 23.2g 塩分 2.66g

18 カルシウム DAY

ハンバーグ デミソース

コリコリ梅サラダ
コロコロスコッチエッグ
高菜こんにやく
山海漬け
たこ焼き

熱量 875kcal 脂質 19.5g
蛋白質 25.4g 塩分 3.54g

19 洋風フェア

鶏天・白身魚天 アラビアータソース

肉じゃが
白身魚天
にんにくの芽ソテー
中華山くらげ
玉子豆腐

熱量 827kcal 脂質 20.3g
蛋白質 28.6g 塩分 3.86g

20 カルシウム DAY

彩野菜つくね巻き 野菜あん

イカ大根
スパイシーチキンフライ
ハンサンスー
蓮根ラー油炒め
チヂミ

熱量 748kcal 脂質 15.9g
蛋白質 18.5g 塩分 2.42g

21 鉄分 DAY

ハム入り ポテトサラダフライ

焼カボチャ クリームシュー
ソースがけ
しゅうまい
きのこ中華炒め
青梗菜煮
ササミ磯辺フライ

熱量 871kcal 脂質 23.5g
蛋白質 26.3g 塩分 3.29g

22 おまかせメニュー

24 ビタミンE DAY

カツ煮 鯖胡麻味噌漬け

インゲンコーンソテー
炭火焼つくね串
季節のれんこん天

熱量 891kcal 脂質 24.9g
蛋白質 28.9g 塩分 2.58g

25 洋風フェア

チキンソテー シュクメルリ風

八宝菜
サーモンフライ
もやし炒め
竹の子湯葉和え
青紫蘇餃子

熱量 783kcal 脂質 19.9g
蛋白質 24.5g 塩分 2.20g

26 カルシウム DAY

げんこつ 牛肉コロッケ

赤魚天 おろしソース
ウインナー
こんにやく香り炒め
青梗菜煮浸し
フーチャンハンバーグ

熱量 886kcal 脂質 22.4g
蛋白質 27.5g 塩分 3.65g

27 カルシウム DAY

ポークチャップ キーマカレー

メンチカツ
三色ピーマン炒め
酢ばす
お好み焼

熱量 843kcal 脂質 28.7g
蛋白質 28.9g 塩分 3.66g

28 ビタミンE DAY

チキン南蛮風 フライドチキン

豚肉味噌大根煮
直火焼つくね
ぶき煮
ごま昆布
焼魚

熱量 869kcal 脂質 21.4g
蛋白質 29.9g 塩分 4.50g

29 おまかせメニュー

31 洋風フェア

アリゴ風たっぷり チーズインハンバーグ

野菜炒め
ウインナー
紅アズマ焼
カリフラワーマヨ和え
イカカツ

熱量 883kcal 脂質 25.4g
蛋白質 23.0g 塩分 3.79g

株式会社 ヨシムラ・フード・ホールディングス 様 協賛 須田商店 様 協賛

お年玉 キャンペーン!

お客様感謝 キャンペーン!

1月12日(水)のお弁当の中に
当たりくじが入っていたら
JCBギフトカード1,000円分を
100名様にプレゼント!!



(株)ヨシムラ・フード・ホールディングスの
詳細はコチラから

1月26日(水)のお弁当の中に
当たりくじが入っていたら
北海道産ゆめびりか2kg分を
100名様にプレゼント!!



※当たりくじと交換に商品をお渡しします。担当センターの事務所までご連絡ください。