

3 健康弁当

わくわくらんち けんこうべんとう

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

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。

1 鉄分 DAY
ロコモコ風
シーザーサラダ
とろ〜り目玉風オムレツ
ふきそぼろ煮
桜エビ入りはんぺん
エビフライ
熱量 928kcal 脂質 32.8g
蛋白質 28.5g 塩分 2.94g

2 カルシウム DAY
**タルタルソースで
食べるチキンカツ**
麻婆春雨
半月ハムステーキ
もやし中華炒め
こんにゃく香り炒め
真鱈チーズフライ
熱量 752kcal 脂質 19.4g
蛋白質 19.6g 塩分 2.96g

3 カルシウム DAY
ポークチャップ
筑前煮
野菜コロッケ
天だまチキン
竹の子湯葉和え
彩り枝豆ひじき天
熱量 867kcal 脂質 31.1g
蛋白質 27.4g 塩分 2.98g

4 鉄分 DAY
メンチカツ
黒カレーソースがけ
親子煮
大判キャベツ焼き
ポテトサラダ
インゲンソテー
焼魚
熱量 746kcal 脂質 14.8g
蛋白質 27.7g 塩分 5.20g

5 おまかせメニュー

7 **肉厚タラフライ**
さっぱり黒酢掛け
五目ひじき煮
きのこ煮
蓮根辛子マヨ
たこ焼き
熱量 832kcal 脂質 22.0g
蛋白質 22.4g 塩分 2.52g

8 カルシウム DAY
とろ〜り半熟オムレツ
美味しいトマトソース
洋風大根煮
ササミチーズフライ
金平こぼろ
一口ギョーザ
フーチャンハンバーグ
熱量 816kcal 脂質 23.0g
蛋白質 22.2g 塩分 3.26g

9 カルシウム DAY
カツ煮
炊き合わせ
ピーマン甘辛炒め
梅ザーサイ
ジャンボ餃子
熱量 912kcal 脂質 25.7g
蛋白質 33.8g 塩分 3.83g

10 カルシウム DAY
**ダッカルビ風
チキンステーキ**
肉じゃが
とんかつ
もやしソテー
玉タテ風味フライ
ホタテ豆腐
熱量 781kcal 脂質 22.8g
蛋白質 26.8g 塩分 2.89g

11 カルシウム DAY
豚天 もみじおろし付き
シルバーサラダ
茄子天
メンマペッパー炒め
ウインナーキャベツ炒め
ミートボール甘酢あん
熱量 820kcal 脂質 22.0g
蛋白質 22.5g 塩分 2.97g

12 おまかせメニュー

14 鉄分 DAY
肉厚ハンバーグ
和風ソース(ちょい足し
わさび付き)
高野豆腐煮
カニカマ磯辺揚げ
ふき煮
エビカツ **超オススメ**
熱量 871kcal 脂質 22.4g
蛋白質 29.9g 塩分 3.59g

15 **Wヒレカツ**
おろしソースP・
ボン酢P
キノコちくわ煮
インゲンコンソテー
焼魚
熱量 750kcal 脂質 18.7g
蛋白質 28.2g 塩分 2.72g

16 鉄分 DAY
鯖の味噌漬け焼き
八宝菜
彩イカスリ身天
大根カレー煮
さつま芋乱切
高菜饅頭
熱量 910kcal 脂質 21.5g
蛋白質 22.5g 塩分 3.62g

17 カルシウム DAY
**HOT
フライドチキン**
ミートボール野菜あん
青菜香り炒め
サバ塩焼き **超オススメ**
とろろ芋
熱量 886kcal 脂質 24.7g
蛋白質 32.5g 塩分 4.23g

18 カルシウム DAY
豚肉焼肉炒め
変わり金平
春巻
イワシカレーフライ
ひじき煮
納豆
熱量 808kcal 脂質 23.9g
蛋白質 31.1g 塩分 3.04g

19 おまかせメニュー

21
春分の日

22 鉄分 DAY
チキンハーブグリル
黒欧カレー
白身フライ
ニンニクの芽ソテー
ポテトサラダ
ミニハンバーグ
熱量 834kcal 脂質 23.2g
蛋白質 28.0g 塩分 3.59g

23 **イカ天麩羅**
酸味の効いた野菜ソース
コーンサラダ
菜の花平焼き
切干大根煮
高菜こんにゃく
サンマ大葉フライ
熱量 711kcal 脂質 16.4g
蛋白質 20.3g 塩分 2.30g

24 カルシウム DAY
豚肉生塩麩焼き
ナポリタン
たっぷりコーンフライ
丸ごとエビフライ
半月大根煮
明太ふっくらオムレツ
熱量 858kcal 脂質 24.1g
蛋白質 26.5g 塩分 3.68g

25 鉄分 DAY
牛肉コロッケ
春雨チャップチェ
ウインナー
メンマペッパー炒め
中華山くらげ
みそ味つくね
熱量 895kcal 脂質 23.9g
蛋白質 24.9g 塩分 3.61g

26 おまかせメニュー

28 カルシウム DAY
鶏肉の唐揚げ
南蛮たるたるソース
豚肉味噌大根煮
インゲンソテー
のり佃煮
がんも
熱量 839kcal 脂質 23.7g
蛋白質 31.9g 塩分 2.85g

29 **ハンバーグ BBQソース**
野菜炒め
ロースとんかつ
わかめの酢の物
白滝そぼろ煮
棒ギョーザ
熱量 821kcal 脂質 19.9g
蛋白質 25.6g 塩分 2.31g

30 カルシウム DAY
エビフライ
わさびソース付き
キーマカレー
白身フライ
三色ピーマン炒め
マカロニサラダ
海鮮チヂミ
熱量 792kcal 脂質 21.3g
蛋白質 22.9g 塩分 2.57g

31 **チキンステーキ**
さっぱりトマトマリネソース
肉じゃが
イカフライ
ツナ大根
味付けザーサイ
お好み焼
熱量 835kcal 脂質 19.9g
蛋白質 26.2g 塩分 2.67g

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。

韓 in style 700円で販売いたします!
牛カルビ & カクテキ
3月限定

