

# 3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  
 高蒲センター 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
<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>	<p>1 ロコモコ風 シーザーサラダ</p> <p>熱量 890kcal 脂質 30.8g                  蛋白質 27.5g 塩分 2.60g</p>	<p>2 タルトタルソースで 食べるチキンカツ</p> <p>熱量 712kcal 脂質 17.2g                  蛋白質 19.1g 塩分 3.36g</p>	<p>3 ポークチャップ 筑前煮</p> <p>熱量 773kcal 脂質 25.5g                  蛋白質 25.8g 塩分 2.66g</p>	<p>4 メンチカツ 黒カレーソースがけ 親子煮</p> <p>熱量 706kcal 脂質 13.5g                  蛋白質 21.1g 塩分 3.75g</p>	<p>おまかせメニュー 5</p>
<p>7 肉厚タラフライの さっぱり黒酢掛け</p> <p>熱量 738kcal 脂質 16.4g                  蛋白質 20.8g 塩分 2.20g</p> <p>春のさっぱりフェスタ</p>	<p>8 とうもろこし半熟オムレツと ササミチーズフライの 美味しいトマトソース</p> <p>熱量 731kcal 脂質 19.0g                  蛋白質 19.0g 塩分 3.02g</p>	<p>9 カツ煮 炊き合わせ</p> <p>熱量 835kcal 脂質 21.9g                  蛋白質 31.0g 塩分 3.77g</p>	<p>10 チキン ダッカルビ風と トンカツ</p> <p>熱量 751kcal 脂質 20.6g                  蛋白質 24.8g 塩分 2.44g</p>	<p>11 豚天 もみじおろし付き シルバーサラダ</p> <p>熱量 735kcal 脂質 18.0g                  蛋白質 19.3g 塩分 3.75g</p>	<p>おまかせメニュー 12</p>
<p>14 肉厚グリルハンバーグ 和風ソース</p> <p>熱量 831kcal 脂質 20.2g                  蛋白質 29.4g 塩分 2.99g</p> <p>超オススメ</p>	<p>15 Wヒレカツ 大根おろしとポン酢</p> <p>熱量 710kcal 脂質 17.4g                  蛋白質 21.6g 塩分 1.21g</p> <p>春のさっぱりフェスタ</p>	<p>16 鯖の味噌漬け焼き 八宝菜</p> <p>熱量 853kcal 脂質 19.7g                  蛋白質 18.8g 塩分 3.38g</p>	<p>17 HOT フライドチキン</p> <p>熱量 876kcal 脂質 24.7g                  蛋白質 32.1g 塩分 4.05g</p> <p>超オススメ</p>	<p>18 豚肉焼肉炒め 変わり金平</p> <p>熱量 778kcal 脂質 21.7g                  蛋白質 29.1g 塩分 2.59g</p>	<p>おまかせメニュー 19</p>
<p>21 春分の日</p>	<p>22 チキン ハーブグリル 黒欧カレー</p> <p>熱量 749kcal 脂質 19.2g                  蛋白質 24.8g 塩分 3.35g</p>	<p>23 イカ天 魅羅 酸味の効いた野菜ソース</p> <p>熱量 635kcal 脂質 12.7g                  蛋白質 18.9g 塩分 2.09g</p> <p>春のさっぱりフェスタ</p>	<p>24 豚肉生塩麹焼き ナポリタン</p> <p>熱量 813kcal 脂質 22.0g                  蛋白質 23.3g 塩分 3.08g</p>	<p>25 牛肉コロッケ 春雨チャプチェ</p> <p>熱量 811kcal 脂質 18.3g                  蛋白質 21.0g 塩分 3.48g</p>	<p>おまかせメニュー 26</p>
<p>28 鶏肉の唐揚げ 南蛮たるたるソース</p> <p>熱量 745kcal 脂質 18.1g                  蛋白質 30.3g 塩分 2.53g</p>	<p>29 ハンバーグ BBQソース・ ソースとんかつ</p> <p>熱量 744kcal 脂質 16.1g                  蛋白質 22.8g 塩分 2.25g</p> <p>肉の日</p>	<p>30 エビフライ わさびソース付き</p> <p>熱量 715kcal 脂質 17.5g                  蛋白質 20.1g 塩分 2.51g</p>	<p>31 チキンステーキ さっぱりトマトマリネソース</p> <p>熱量 758kcal 脂質 16.1g                  蛋白質 23.4g 塩分 2.61g</p> <p>春のさっぱりフェスタ</p>		

※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。

3月限定

韓 in style



毎日100食限定

牛カルビ & カクテキ

完全予約制

700円で販売いたします!

