

わくわくらんち けんこうべんとう

健康弁当

2022

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

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



月 火 水 木 金 土

4月限定700円で販売 三元豚の タマゴカツサンド

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。

食品の衛生上、
当日の午後1時までで、
お召し上がりくださるよう
ご協力ください。

1 カルシウムDAY

サクッとジューシー
メンチカツ

ホキ塩焼き ネギソース
ふき煮

酢ばす
ゴーヤチャンプル焼き

熱量 858kcal 脂質 22.4g
蛋白質 28.4g 塩分 2.66g

2 おまかせメニュー

4 インドカレー

タンドリーチキン
インド風スパイスカレー
ハムカツ
パンサンスー
ツナ大根
エビフライ

熱量 832kcal 脂質 23.9g
蛋白質 32.8g 塩分 2.82g

5 カルシウムDAY

味噌ヒレカツ

親子煮
メンマペッパー炒め
梅ザーサイ
パンブキンキッシュ

熱量 848kcal 脂質 23.9g
蛋白質 28.7g 塩分 2.80g

6 カルシウムDAY

豚ロース
におなキムチ添え

ちゃんちゃん焼
白身フライ
一口マグロカツ
こんにゃく香り炒め
唐揚げ

熱量 855kcal 脂質 31.2g
蛋白質 32.5g 塩分 2.57g

7 春爛漫! 海老メニュー

サクッと甘えび
クリーミーコロッケ

ロールキャベツ
春キャベツナポリタン
わらびの金平
チキンスティック
焼魚

熱量 832kcal 脂質 20.8g
蛋白質 28.5g 塩分 2.59g

8 カルシウムDAY

チーズ入り
ベーコンランチカツ

酢豚
ほうれん草平焼
金平ごぼう
もっちりいももち
玉子豆腐

熱量 829kcal 脂質 27.5g
蛋白質 24.0g 塩分 2.70g

9 おまかせメニュー

11 カルシウムDAY

チキンステーキ
アラビアータソース

変わり金平
イカフライ
大根煮
ウインナーキャベツ炒め
味付けザーサイ
もろこし焼き

熱量 848kcal 脂質 24.6g
蛋白質 28.5g 塩分 2.83g

12 No.1 歴代人氣

プレミアム
極みメンチカツ

黒カレーソース
炊き合わせ
ウインナーキャベツ炒め
味付けザーサイ
もろこし焼き

熱量 937kcal 脂質 26.0g
蛋白質 33.1g 塩分 4.00g

13 カルシウムDAY

ハンバーグ
デミソース

コリコリ梅サラダ
カリカリササミ揚げ
小松菜香り炒め
山海漬
根菜クリーミーフライ

熱量 875kcal 脂質 26.7g
蛋白質 34.1g 塩分 4.10g

14 春爛漫! 海老メニュー

豚竜田
野菜彩りソース

春雨春野菜オイスター炒め煮
菜の花平焼き
ピーマン甘辛煮
北海道
干し海老香るキャベツ天

熱量 822kcal 脂質 22.5g
蛋白質 22.0g 塩分 3.19g

15 カルシウムDAY

豆腐ハンバーグ
黒胡麻麻婆あんかけ

野菜炒め
茄子天
ごはんですよ
キノコ中華炒め
エビカツ

熱量 737kcal 脂質 15.0g
蛋白質 14.4g 塩分 2.43g

16 おまかせメニュー

18 鉄分DAY

重ねハムカツ
わさびソース

イカ天・えび天 チリソース
マカロニサラダ
麻婆蓮根煮
焼魚

熱量 848kcal 脂質 19.4g
蛋白質 31.2g 塩分 2.75g

19 カルシウムDAY

豚肉焼肉炒め

五目ひじき煮
ローストンカツ
小松菜中華炒め
竹の子湯葉和え
明太ふっくらオムレツ

熱量 780kcal 脂質 22.5g
蛋白質 27.3g 塩分 2.82g

20 鉄分DAY

肉厚鶏肉の唐揚げ
野菜おろしP

麻婆春雨
ハムステーキ
三色ピーマン炒め
豆乳がんも
コーンたっぷりフライ

熱量 863kcal 脂質 25.2g
蛋白質 31.4g 塩分 2.99g

21 春爛漫! 海老メニュー

チーズIN
ハンバーグ

海老トマトクリームソース
大根洋風煮
キノコちくわ煮
メンマ炒め
チキンカツ

熱量 827kcal 脂質 20.6g
蛋白質 22.8g 塩分 3.47g

22 カルシウムDAY

エビフライ

キーマカレー
白身フライ
高菜こんにゃく
ごぼう山椒煮
ジャンボ餃子

熱量 773kcal 脂質 16.7g
蛋白質 22.7g 塩分 2.05g

23 おまかせメニュー

25 カルシウムDAY

豚肉山賊焼き

高野豆腐煮
鶏カツ
ふき煮
蓮根ラー油炒め
お好み焼き

熱量 842kcal 脂質 25.4g
蛋白質 26.8g 塩分 2.36g

26 カルシウムDAY

サクリ衣の
彩り野菜コロッケ

トマトソース
春雨チャブチエ
ハンバーガーパテ
ニンニクの芽ソテー
ポテトサラダ 焼魚

熱量 900kcal 脂質 22.5g
蛋白質 33.1g 塩分 4.20g

27 ビタミンE DAY

チキンハーブグリル

豚肉味噌大根煮
メンチカツ
青梗菜煮浸し
ごま昆布
たこ焼き

熱量 890kcal 脂質 28.1g
蛋白質 21.5g 塩分 3.05g

28 春爛漫! 海老メニュー

カレイ天
海老の甘酢あんかけ

春野菜の八宝菜
オクラのえび詰め
しめじとエノキ煮
味付けザーサイ
ミニハンバーグ

熱量 820kcal 脂質 19.5g
蛋白質 23.5g 塩分 2.49g

29



昭和の日

30 おまかせメニュー