

# 5 健康弁当

わくわくらんち けんこうべんとう

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

(株)若菜 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



2022

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

月 火 水 木 金 土

**2 鉄分 DAY**

**豚肉山賊焼き**  
 クリームシチュー  
 ソーセージ風カツ  
 マカロニサラダ  
 ひじき煮  
 明太ふっくらオムレツ

熱量 866kcal 脂質 28.4g  
 蛋白質 26.8g 塩分 3.48g

**3**

**憲法記念日**

**4**

**みどりの日**

**5**

**こどもの日**

**6 カルシウム DAY**

**チキンカツ トマトソース**  
 春雨チャブチェ  
 チーズINつくね  
 ふきそぼろ煮  
 高菜こんにやく  
 たこ焼き

熱量 785kcal 脂質 19.8g  
 蛋白質 22.3g 塩分 2.67g

**7 おまかせメニュー**

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

**9 ビタミンE DAY**

**イカフライ**  
 レモンソース漬け  
 ナポリタン  
 鯖塩焼き  
 青菜ソテー  
 たこ八

熱量 917kcal 脂質 26.2g  
 蛋白質 24.8g 塩分 4.16g

**10** スペシャルカレー

**ハンバーグ**  
 イエローカレーソース  
 シーザーサラダ  
 カボチャ天  
 スティックポテト  
 ウィナーキャベツ炒め  
 チキンカツ

熱量 866kcal 脂質 19.2g  
 蛋白質 32.4g 塩分 3.42g

**11 カルシウム DAY**

**エビフライ**  
 筑前煮  
 白身フライ  
 小松菜中華煮  
 わかめの酢の物  
 ジャンボ餃子

熱量 717kcal 脂質 14.1g  
 蛋白質 20.3g 塩分 2.23g

**12 ビタミンE DAY**

**チキンハーブグリル**  
 酢豚  
 ハムキャベツクリームフライ  
 ポテトサラダ  
 蓮根ラー油炒め  
 イカ海苔巻き天

熱量 784kcal 脂質 22.3g  
 蛋白質 24.5g 塩分 3.12g

**13 カルシウム DAY**

**菜の花と 筍のコロッケ**  
 八宝菜  
 高菜オムレツ  
 メンマベッパー炒め  
 梅ザーサイ  
 ひも味つくね

熱量 768kcal 脂質 18.1g  
 蛋白質 23.2g 塩分 2.75g

**14 おまかせメニュー**

**16 鉄分 DAY**

**三元豚のヒレカツ**  
 親子煮  
 しゅうまい  
 ホッケ塩焼き  
 青菜ソテー  
 彩りコーン天

熱量 802kcal 脂質 17.4g  
 蛋白質 31.0g 塩分 4.50g

**17** スペシャルカレー

**チキンステーキ**  
 レッドカレーソース  
 野菜炒め  
 きのこハムソテー  
 中華山くらげ  
 イカカツ

熱量 790kcal 脂質 25.5g  
 蛋白質 31.6g 塩分 3.49g

**当たりくじ入り!!**

**18 カルシウム DAY**

**とろ〜りチーズ IN メンチカツ**  
 トマトクリームペンネ  
 ハムステーキ  
 金平こぼろ  
 竹の子湯葉和え  
 肉詰めいなり

熱量 805kcal 脂質 16.0g  
 蛋白質 21.3g 塩分 3.11g

**19 鉄分 DAY**

**豚肉生塩麩焼き**  
 五目ひじき煮  
 オランダ産アジ大葉梅肉フライ  
 にんにくの芽ソテー  
 山海漬け  
 春巻

熱量 888kcal 脂質 29.0g  
 蛋白質 29.0g 塩分 2.82g

**20 鉄分 DAY**

**牛肉コロッケ**  
 わさびソース付き  
 高野豆腐のあんかけ  
 パンサンスー  
 蓮根ラー油炒め  
 焼魚

熱量 748kcal 脂質 16.7g  
 蛋白質 28.0g 塩分 3.35g

**21 おまかせメニュー**

**23 鉄分 DAY**

**肉厚鶏唐揚げ & ハンバーグ**  
 洋風大根煮  
 さんま竜田  
 きのこ中華炒め  
 チヂミ

熱量 811kcal 脂質 21.8g  
 蛋白質 36.4g 塩分 2.84g

**24** スペシャルカレー

**ポークソテー**  
 胡麻カレー醬  
 コリコリ梅サラダ  
 カニ風味グラタンフライ  
 芽キャベツ煮  
 味付けザーサイ  
 エビフライ

熱量 793kcal 脂質 22.7g  
 蛋白質 25.0g 塩分 2.54g

**25 ビタミンE DAY**

**メンチカツ**  
 デミソース  
 赤魚塩焼き  
 こんにやく香り炒め  
 コーンつまみ揚  
 唐揚げ

熱量 857kcal 脂質 30.4g  
 蛋白質 29.6g 塩分 4.20g

**26 カルシウム DAY**

**タンドリーチキン**  
 ちゃんちゃん焼き  
 野菜コロッケ  
 ソフトシェルシュリンプ  
 青菜煮浸し  
 玉子豆腐

熱量 805kcal 脂質 24.2g  
 蛋白質 30.3g 塩分 3.40g

**27 カルシウム DAY**

**サーモン**  
 タルトカツ  
 豚肉味噌大根煮  
 親子風オムレツ  
 さつま芋スライス  
 ピーマン甘辛煮  
 お好み焼

熱量 856kcal 脂質 25.6g  
 蛋白質 24.7g 塩分 2.81g

**28 おまかせメニュー**

**30 カルシウム DAY**

**豚肉生姜焼き**  
 麻婆春雨  
 ササミチーズフライ  
 ふき煮  
 ごま昆布  
 いわし天ぷら

熱量 798kcal 脂質 23.1g  
 蛋白質 24.4g 塩分 2.50g

**31** スペシャルカレー

**チキンカツ**  
 マッサマンカレーソース  
 変わり金平  
 小松菜煮浸し  
 酢ばす  
 ミニハンバーグ

熱量 770kcal 脂質 18.9g  
 蛋白質 30.1g 塩分 2.60g

株式会社 米久様 協賛

## にににキャンペーン!

5月17日(火)のお弁当の中に当たりくじが入っていたら  
 御殿場高原ハム6種セットを100名様にプレゼント!!

**当たり**



※当たりくじと交換し、商品をお申し込み、担当センターの事務所までご連絡ください。