

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

梅雨キャンペーン!

当たり

山本食品工業株式会社 協賛

6月22日(水)のお弁当の中に
当たりくじが入っていたらお漬物10種セットを
200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。

1 カルシウムDAY

**ハンバーグ
キノコソース**
ツナサラダ
ワカサギフライ
大根カレー煮
餃子

熱量 899kcal 脂質 25.0g
蛋白質 24.2g 塩分 2.51g

2 カルシウムDAY

和菜メンチカツ
イカ海苔巻き天 和風あん
ミートオムレツ
しめじソテー
明太子ミニカップ
サワラ梅ジソ仕立

熱量 725kcal 脂質 13.9g
蛋白質 24.9g 塩分 2.73g

3 鉄分DAY

鶏肉七味焼き
五目ひじき煮
野菜コロック
ふきそぼろ煮
ごぼうみそ煮
イカフライ

熱量 923kcal 脂質 31.1g
蛋白質 22.4g 塩分 3.04g

4 おまかせメニュー

6 カルシウムDAY

**ベーコン
クリームフライ**
高野豆腐煮
桜えび入りオムレツ
マカロニサラダ
高菜こんにやく
イワシ天

熱量 811kcal 脂質 21.6g
蛋白質 26.9g 塩分 2.70g

7 チーズフェア カルシウムDAY

チーズダッカルビ
ミートボール 野菜あん
エビカツ
パンサンスー
のり佃煮
明太マヨオムレツ

熱量 745kcal 脂質 16.9g
蛋白質 22.9g 塩分 2.62g

8 カルシウムDAY

**ヒレカツ
野菜おろし付き**
キーマカレー
青菜ちくわ煮
メンマベッパー炒め
焼魚

熱量 850kcal 脂質 24.2g
蛋白質 34.2g 塩分 1.95g

9 鉄分DAY

ポークチャップ
洋風大根煮
イカフライ
鶏天
酢ばす
きくらげ入り野菜天

熱量 906kcal 脂質 32.8g
蛋白質 28.7g 塩分 3.85g

10 カルシウムDAY

牛肉コロッケ
鯖胡麻味噌焼き
焼売
きのこソテー
ひじき煮
唐揚げ

熱量 881kcal 脂質 22.8g
蛋白質 35.3g 塩分 2.98g

11 おまかせメニュー

13 ビタミンE DAY

チキンハーブグリル
親子煮
玉子ベーコンカツ
青梗菜煮
梅ザーサイ
コーンたっぷりフライ

熱量 826kcal 脂質 23.6g
蛋白質 28.2g 塩分 3.11g

14 チーズフェア カルシウムDAY

**チーズINメンチカツ
濃厚カレーソース**
野菜炒め
三色ピーマン炒め
竹の子湯葉和え
焼魚

熱量 753kcal 脂質 18.6g
蛋白質 32.7g 塩分 3.02g

15 カルシウムDAY

**みそ味つくね
季節の野菜あん**
変わり金平
鱈天
ささみ磯辺フライ
ウインナーキャベツ炒め
納豆

熱量 784kcal 脂質 25.1g
蛋白質 25.9g 塩分 2.65g

16 カルシウムDAY

エビフライ
クリームシチュー
白身フライ
マカロニサラダ
季節の野菜いんげん天
ミニハンバーグ

熱量 913kcal 脂質 26.5g
蛋白質 24.4g 塩分 2.76g

17 カルシウムDAY

豚肉スタミナ炒め
絹こし豆腐
梅紫蘇ササミフライ
小松菜ソテー
味付けザーサイ
キャベツ生姜天

熱量 812kcal 脂質 24.5g
蛋白質 24.7g 塩分 2.48g

18 おまかせメニュー

20 カルシウムDAY

**コリコリ食感丸亀名物
骨付鳥風メンチカツ**
豚肉みそ大根煮
花型和風オムレツ
ピーマン甘辛煮
ふき煮
ジャンボ餃子

熱量 769kcal 脂質 22.2g
蛋白質 23.2g 塩分 2.66g

21 チーズフェア カルシウムDAY

**北海道のび〜る
コク旨チーズコロッケ**
黒欧カレー
にんにくの芽ソテー
ごぼう山椒煮
高菜饅頭

熱量 828kcal 脂質 17.8g
蛋白質 22.4g 塩分 2.55g

22 ビタミンE DAY

豚肉生塩麴焼き
ナポリタン
アジフライ
キノコソテー
山海漬け
根菜クリーミーフライ

熱量 828kcal 脂質 25.5g
蛋白質 25.4g 塩分 3.43g

23 カルシウムDAY

肉厚鶏肉唐揚げ
筑前煮
大葉香る春巻
たこ八
中華山くらげ
玉子豆腐

熱量 890kcal 脂質 26.7g
蛋白質 30.6g 塩分 3.48g

24 カルシウムDAY

**豆腐ハンバーグ
麻婆あんかけ**
春雨チャブチェ
タラ天
こんにやく香り炒め
ごま昆布
ちくわ磯辺天

熱量 765kcal 脂質 19.9g
蛋白質 20.8g 塩分 2.12g

25 おまかせメニュー

27 カルシウムDAY

カツ煮
手羽元煮・半月大根煮
わかめの酢の物
蓮根ラー油炒め
焼魚

熱量 843kcal 脂質 20.5g
蛋白質 33.1g 塩分 3.19g

28 チーズフェア カルシウムDAY

**ハンバーグ
トマトソースチーズかけ**
カボチャ天
シーザーサラダ
金平ごぼう
青菜香り炒め
たこ焼き

熱量 804kcal 脂質 19.1g
蛋白質 21.8g 塩分 2.55g

29 カルシウムDAY

鶏ささみ天
サーモン塩焼き
イカ天
メンマ炒め
北海白滝
ジャンボ餃子

熱量 849kcal 脂質 23.6g
蛋白質 28.9g 塩分 2.54g

30 鉄分DAY

豚肉辛味噌焼き
麻婆春雨
春キャベツメンチカツ
ツナ大根
ピリ辛ごぼう煮
ミートボール甘酢あん

熱量 888kcal 脂質 27.0g
蛋白質 25.5g 塩分 2.49g

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