

7 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

7月7日 毎年恒例『うなぎの蒲焼き弁当』

今年も若菜では、土用の丑の日に先駆けて

『うなぎの蒲焼き弁当』をいつもの価格でお届けいたします。

是非ご賞味
ください!



赤字覚悟の
大奉仕!!

今月の超おすすめ!

4 サクサクメンチカツ

黒欧カレー
パンサンスー
コーンツマミ揚げ
焼魚

熱量 863kcal 脂質 18.2g
蛋白質 26.1g 塩分 2.98g

5 カルシウムDAY

豚肉生姜焼き
高野豆腐の野菜あん
アジフライ
メンマペッパー炒め
酢ばす
たこ焼き

熱量 853kcal 脂質 28.4g
蛋白質 26.3g 塩分 3.40g

6 鉄分DAY

鶏肉竜田揚げ
ちゃんちゃん焼き
ふぎ煮
ミニカップ明太子
白揚げコーンわかめ天

熱量 809kcal 脂質 19.3g
蛋白質 27.2g 塩分 2.73g

7 うなぎの蒲焼

麻婆春雨
青菜炒め
合鴨ロース
餃子フライ

熱量 877kcal 脂質 29.5g
蛋白質 37.7g 塩分 3.03g

8 カルシウムDAY

ミートソース IN
ポテトの包み揚げ
カレイ天 野菜甘酢あん
枝豆平焼
こんにやく香り炒め
キノコ中華炒め
イカハンバーグ

熱量 796kcal 脂質 23.7g
蛋白質 25.3g 塩分 2.37g

11 ビタミンE DAY

タンドリーチキン
ツナサラダ
サワラ磯辺フライ
ワカサギフライ
中華山くらげ
餃子

熱量 961kcal 脂質 35.5g
蛋白質 25.2g 塩分 2.92g

12 カルシウムDAY

プリッと
WEビフライ
八宝菜
ミニハンバーグ
マカロニサラダ
ひじき煮
さつま揚げ

熱量 921kcal 脂質 29.0g
蛋白質 35.1g 塩分 3.27g

13 カルシウムDAY

ミートオムレツ
サルサソースがけ
洋風大根煮
イカフライ
味付けめかぶ
こぼろ煮
鶏唐揚げ

熱量 740kcal 脂質 19.7g
蛋白質 26.3g 塩分 3.36g

14 カレーメニュー

豚カレー竜田、
夏野菜のせ
五目ひじき煮
つくね
カラフトししゃも
ウィンナーキャベツ炒め
玉子豆腐

熱量 841kcal 脂質 25.2g
蛋白質 27.8g 塩分 3.37g

15 カルシウムDAY

カツ煮
筑前煮
梅ザーサイ
小松菜香り炒め
明太マヨオムレツ

熱量 836kcal 脂質 21.2g
蛋白質 29.6g 塩分 3.62g

18 海の日

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。

19 ビタミンE DAY

ハンバーグ
BBQソース
親子煮
カボチャ天
ウィンナー
蓮根ラー油炒め
ジャンボ餃子

熱量 868kcal 脂質 19.4g
蛋白質 30.7g 塩分 3.71g

20 カルシウムDAY

ポークチャップ
変わり金平
エビカツフライ
にんにくの芽ソテー
竹の子湯葉和え
お好み焼き

熱量 845kcal 脂質 28.1g
蛋白質 27.6g 塩分 3.43g

21 上等カレー

上等カレー
コロケ
高野豆腐煮
ハムステーキ
マカロニサラダ
キノコちくわ天
焼魚

熱量 921kcal 脂質 26.4g
蛋白質 35.1g 塩分 3.34g

22 カルシウムDAY

チキン南蛮風
春雨チャブチェ
野菜トウフ玉子焼
青梗菜煮浸し
ごまにんじん天
高菜饅頭

熱量 986kcal 脂質 31.5g
蛋白質 27.1g 塩分 3.60g

25 カルシウムDAY

エビフライ
キーマカレー
白身フライ
高菜こんにやく
チキンスティック
ミートボール甘酢あん

熱量 807kcal 脂質 19.7g
蛋白質 28.8g 塩分 2.37g

26 カルシウムDAY

豚肉生塩麴焼き
鯖竜田
チキンカツ
しめじとエノキ煮
山海漬け
カニクリームコロケ

熱量 870kcal 脂質 34.1g
蛋白質 26.5g 塩分 3.63g

27 鉄分DAY

牛肉コロケ
豚肉みそ大根煮
焼売
ピーマン甘辛煮
味付けザーサイ
チヂミ

熱量 839kcal 脂質 20.7g
蛋白質 21.7g 塩分 4.31g

28 総菜カレーメニュー

ハンバーグ
ジャーマンカレー
ケチャップソース
野菜炒め
小松菜中華炒め
豚唐揚
中華チリ春巻

熱量 847kcal 脂質 21.3g
蛋白質 30.6g 塩分 2.68g

29 カルシウムDAY

チキンハーブグリル
クリームシチュー
イカフライ
お好み三角天
麻婆春雨煮
焼魚

熱量 950kcal 脂質 33.0g
蛋白質 27.0g 塩分 3.30g

2 おまかせメニュー

9 おまかせメニュー

16 おまかせメニュー

23 おまかせメニュー

30 おまかせメニュー