

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

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



# 8 健康弁当

2022

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

月 火 水 木 金 土

**1** スパイシーメニュー  
**ヤンニョムチキン風**  
 春雨チャブチェ  
 アジフライ  
 青梗菜煮  
 こぼろ山椒煮  
 コーンたっぷりフライ  
 熱量 848kcal 脂質 29.9g  
 蛋白質 26.1g 塩分 3.39g

**2** **カルシウムDAY**  
**ハムフライ**  
 サーモン塩焼き  
 胡麻ソースP  
 カレー大根  
 季節の野菜枝豆天  
 熱量 843kcal 脂質 25.5g  
 蛋白質 17.8g 塩分 2.26g

**3** **鉄分DAY**  
**豚肉辛味噌焼き**  
 五目ひじき煮  
 野菜コロケ  
 ピーマン甘辛煮  
 竹の子湯葉和え  
 納豆  
 熱量 769kcal 脂質 25.9g  
 蛋白質 25.3g 塩分 4.03g

**4** **カルシウムDAY**  
**プリッとエビフライ**  
 黒欧カレー  
 白身フライ  
 マカロニサラダ  
 メンマペッパー炒め  
 餃子  
 熱量 810kcal 脂質 20.9g  
 蛋白質 24.2g 塩分 2.27g

**5** **カルシウムDAY**  
**ガーリックチキンソテー**  
 ナボリタン  
 メンチカツ  
 梅ザーサイ  
 きのこソテー  
 焼魚  
 熱量 869kcal 脂質 22.1g  
 蛋白質 32.2g 塩分 3.00g

**6** おまかせメニュー

**8** スパイシーメニュー  
**ハンバーグ黒胡椒ソース**  
 ツナサラダ  
 小松菜煮  
 蓮根ゆかり和え  
 たこ焼き  
 熱量 808kcal 脂質 19.5g  
 蛋白質 21.4g 塩分 2.57g

**9** **カルシウムDAY**  
**トマトとチーズのクリーミーフライ**  
 八宝菜  
 ハムステーキ  
 磯辺さつま  
 こんにやく香り炒め  
 春巻  
 熱量 876kcal 脂質 25.6g  
 蛋白質 26.2g 塩分 2.61g

**10** **カルシウムDAY**  
**豚肉生塩麴焼き**  
 ちゃんちゃん焼  
 チキンカツ  
 ちくわきのこ煮  
 ひじき煮  
 枝豆揚げ  
 熱量 843kcal 脂質 27.0g  
 蛋白質 25.6g 塩分 3.97g



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

**16** **カルシウムDAY**  
**ベーコンサラダフライ**  
 キーマカレー  
 しゅうまい  
 メンマ炒め  
 ゼリー  
 明太マヨオムレツ  
 熱量 776kcal 脂質 21.4g  
 蛋白質 25.3g 塩分 2.61g

**17** **鉄分DAY**  
**豚肉焼肉炒め**  
 ロールキャベツ  
 イカフライ  
 大根煮  
 のり佃煮  
 みそ味つくね  
 熱量 846kcal 脂質 24.3g  
 蛋白質 28.8g 塩分 2.78g

**18** **カルシウムDAY**  
**カツ煮**  
 筑前煮  
 青菜煮  
 高菜こんにやく  
 焼魚  
 熱量 868kcal 脂質 21.9g  
 蛋白質 33.6g 塩分 3.36g

**19** **ビタミンE DAY**  
**ハンバーグBBQソース**  
 高野豆腐煮  
 しめじとエノキ煮  
 酢ばす  
 ジャンボ餃子  
 熱量 813kcal 脂質 17.0g  
 蛋白質 24.7g 塩分 2.26g

**20** おまかせメニュー

**22** スパイシーメニュー  
**イカ竜田サルサソース**  
 洋風大根煮  
 つくね  
 ふぎそぼろ煮  
 こま昆布  
 唐揚げ  
 熱量 797kcal 脂質 20.6g  
 蛋白質 27.4g 塩分 3.09g

**23** **カルシウムDAY**  
**豆腐ハンバーグ**  
**季節の野菜あん**  
 変わり金平  
 ホキ天  
 パンサンズー  
 さつま芋乱切り  
 高菜饅頭  
 熱量 877kcal 脂質 24.7g  
 蛋白質 23.9g 塩分 2.92g

**24** **鉄分DAY**  
**国産キャベツのメンチカツ**  
**カレーソースがけ**  
 麻婆春雨  
 ニンニクの芽ソテー  
 中華山くらげ  
 棒天  
 熱量 794kcal 脂質 21.6g  
 蛋白質 28.9g 塩分 3.00g

**25** **鉄分DAY**  
**ポークチャップ**  
 親子煮  
 葱塩ミートカツ  
 竹の子金平  
 味付けザーサイ  
 玉子豆腐  
 熱量 777kcal 脂質 25.3g  
 蛋白質 25.5g 塩分 4.04g

**26** **カルシウムDAY**  
**チキン南蛮風**  
**具沢山南蛮ソース**  
 野菜炒め  
 青菜香り炒め  
 タルタルソースP  
 チヂミ  
 熱量 798kcal 脂質 14.3g  
 蛋白質 21.4g 塩分 1.58g

**27** おまかせメニュー

**29** スパイシーメニュー  
**豚ロースプルコギ風**  
 五目ひじき煮  
 野菜春巻  
 鶏天  
 山海漬け  
 竹輪  
 熱量 894kcal 脂質 30.5g  
 蛋白質 33.3g 塩分 4.20g

**30** **ビタミンE DAY**  
**Wエビフライ**  
 クリームシチュー  
 フラワーオムレツ  
 金平ごぼう  
 三色ピーマン炒め  
 お好み焼  
 熱量 773kcal 脂質 18.1g  
 蛋白質 22.1g 塩分 2.57g

**31** **カルシウムDAY**  
**味付きメンチカツ**  
 肉大根  
 ウインナー  
 マカロニサラダ  
 レンコン炒め  
 ミートボール甘酢あん  
 熱量 765kcal 脂質 19.9g  
 蛋白質 22.3g 塩分 2.38g

**8月限定 うな重**

※前日までに担当センターに注文してください。  
 ※土日・祝日は行いません。

**4日は土用の丑の日!**

毎日100食限定 完全予約制

800円で販売いたします!