

9 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

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

9月限定

大好評につき
引き続き9月もやります!
うな重



※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。

毎日100食限定 完全予約制

800円で販売いたします!

1

ビビンバーク

八宝菜
トリ天
わかめの酢の物
カレーさつま揚げ

熱量 833kcal 脂質 19.2g
蛋白質 25.4g 塩分 2.66g

スパイス
メニュー

2

カルシウムDAY

肉厚チキンカツ

肉団子和風あん
野菜おろしソースP
青菜煮
焼魚

熱量 744kcal 脂質 17.8g
蛋白質 23.8g 塩分 2.84g

3 おまかせメニュー

5

ビタミンE DAY

**チキン
ハーブグリル**

五目ひじき煮
カレーコロッケ
ふきそぼろ煮
メンマペッパー炒め
お好み焼

熱量 893kcal 脂質 26.7g
蛋白質 30.6g 塩分 2.60g

6

カルシウムDAY

カツ煮

麻婆春雨
高菜こんにやく
ツナ大根
ミニハンバーグ

熱量 898kcal 脂質 23.4g
蛋白質 29.1g 塩分 3.43g

7

カルシウムDAY

豚肉生姜焼き

筑前煮
チキンカツ
彩りコーン天
ウインナーキャベツ炒め
カレーコロッケ

熱量 895kcal 脂質 29.3g
蛋白質 28.2g 塩分 2.77g

8

スパイス
メニュー

**カレイ竜田
ヤンニョムソースかけ**

親子煮
ハムステーキ
キノコソテー
味付けザーサイ
明太ふっくらオムレツ

熱量 740kcal 脂質 16.3g
蛋白質 25.2g 塩分 3.50g

9

ビタミンE DAY

**ハンバーグ
デミソース**

洋風大根煮
まいたけと北海道産チーズ入り
クリーミーコロッケ
小松菜煮浸し
酢はす 冷奴

熱量 752kcal 脂質 17.1g
蛋白質 24.8g 塩分 2.44g

10 おまかせメニュー

12

カルシウムDAY

ヒレカツ

大根煮ひき肉野菜あん
わさびソースP
金平ごぼう
ジャンボ餃子

熱量 845kcal 脂質 25.1g
蛋白質 25.5g 塩分 2.10g

13

カルシウムDAY

鱈の塩焼き

高菜豆腐煮
厚焼玉子
メンマ炒め
中華山くらげ
みそ味つくね

熱量 802kcal 脂質 22.8g
蛋白質 21.6g 塩分 2.66g

14

カルシウムDAY

**チーズ IN
メンチカツ**

ロールキャベツ煮
濃厚カレーソース
青菜ベーコン炒め
こま昆布
たこ焼き

熱量 801kcal 脂質 18.5g
蛋白質 23.4g 塩分 2.53g

15

スパイス
メニュー

**豚ロースの
辛味噌野菜のせ**

ちゃんちゃん焼
野菜春巻
大根カレー煮
竹の子湯葉和え
唐揚げ

熱量 836kcal 脂質 25.5g
蛋白質 31.3g 塩分 4.10g

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
三色ピーマン炒め
ポテトサラダ
ミートボール

熱量 764kcal 脂質 18.1g
蛋白質 21.2g 塩分 2.62g

17 おまかせメニュー

19

敬老の日

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

20

カルシウムDAY

イカ天

変わり金平
オクラのえび詰め天
カボチャ天
天つゆP
にんにくの芽ソテー
納豆

熱量 745kcal 脂質 19.2g
蛋白質 22.3g 塩分 2.27g

21

カルシウムDAY

豚肉焼肉炒め

春雨チャブチェ
ハムカツ
マカロニサラダ
こんにやく香り炒め
チヂミ

熱量 857kcal 脂質 29.3g
蛋白質 23.8g 塩分 2.14g

22

スパイス
メニュー

ピリ辛鶏チリ

豚肉みそ大根煮
枝豆入りオムレツ
キノコ中華炒め
小松菜煮
餃子

熱量 749kcal 脂質 21.9g
蛋白質 26.0g 塩分 3.47g

23

秋分の日



24 おまかせメニュー

26

カルシウムDAY

鶏肉山賊焼き

ナポリタン
ハムポテトサラダフライ
わかめの酢の物
鯖塩焼き
春巻

熱量 951kcal 脂質 25.8g
蛋白質 39.4g 塩分 2.89g

27

ビタミンE DAY

**サクッとジューシー
メンチカツ**

キーマカレー
お好み三角天
蓮根ゆかり和え
焼魚

熱量 848kcal 脂質 19.8g
蛋白質 28.6g 塩分 2.75g

28

カルシウムDAY

豚肉生塩麴焼き

野菜炒め
野菜コロッケ
小松菜煮
さつま芋乱切り
玉子豆腐

熱量 806kcal 脂質 24.8g
蛋白質 24.9g 塩分 3.23g

29

スパイス
メニュー

**マグロ天
スイートチリソースかけ**

イカ大根
徳用つくね
ふき煮
こま昆布
エビフライ

熱量 811kcal 脂質 21.7g
蛋白質 29.9g 塩分 3.27g

30

鉄分 DAY

**ハンバーグ
BBQソース**

エビサラダ
ササミチーズフライ
パンサーズ
梅ザーサイ
高菜饅頭

熱量 892kcal 脂質 27.1g
蛋白質 29.0g 塩分 3.91g

ご賞味ください!