

10健康弁当

わくわくらんち けんこうべんとう

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

<p>3 カルシウムDAY</p> <p>Wヒレカツ ミートボール 野菜あん おろしポン酢P 青梗菜炒め 焼魚</p> <p>熱量 900kcal 脂質 27.7g 蛋白質 36.1g 塩分 2.90g</p>	<p>4 鉄分 DAY</p> <p>ハンバーグ デミソース 春雨チャブチエ ベーコン入玉子カツ にんにくの芽ソテー 金平ごぼう キャベツ生姜天</p> <p>熱量 862kcal 脂質 22.0g 蛋白質 23.3g 塩分 2.49g</p>	<p>5 イチョウ</p> <p>ふっくらメンチカツ カレーソースがけ ロールキャベツ ふきそぼろ煮 梅ザーサイ ジャンボ餃子</p> <p>熱量 765kcal 脂質 13.1g 蛋白質 20.2g 塩分 2.52g</p>	<p>6 世界の ご当地 メニュー</p> <p>チキンアンバ [チキンステーキ ビーナッツバターマトソース] 洋風大根煮 乱切りカボチャ ワカサギフライ 小松菜煮 ちくわ磯辺揚げ</p> <p>熱量 861kcal 脂質 23.0g 蛋白質 29.8g 塩分 3.01g</p>	<p>7 鉄分 DAY</p> <p>ベーコン クリームフライ 太刀魚竜田 サルサソース ウインナー メンマペッパー炒め ごま昆布 みそ味つくね</p> <p>熱量 888kcal 脂質 21.8g 蛋白質 23.6g 塩分 3.54g</p>	<p>1 おまかせメニュー 8</p>
<p>10 スポーツの日</p> <p>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。</p>	<p>11 鉄分 DAY</p> <p>肉厚チキンカツ 高野豆腐煮 わさびソースP 竹輪きのこ煮 ミートボール</p> <p>熱量 698kcal 脂質 14.8g 蛋白質 20.1g 塩分 2.95g</p>	<p>12 当たりくじ入り!</p> <p>豚肉黒胡椒ソース 野菜炒め 高知県産ゆず仕込みササミフライ お好み三角天 味噌ザーサイ チキンカツ</p> <p>熱量 905kcal 脂質 30.9g 蛋白質 28.8g 塩分 3.95g</p>	<p>13 世界の ご当地 メニュー</p> <p>イカ竜田の リグーリア風 五目ひき煮 徳用つくね ホッケ塩焼き 竹の子湯葉和え 野菜肉巻き</p> <p>熱量 847kcal 脂質 22.6g 蛋白質 32.8g 塩分 3.07g</p>	<p>14 カルシウムDAY</p> <p>鶏肉辛味噌焼き ナポリタン ハム高菜フライ パンサンスー のり佃煮 お好み焼</p> <p>熱量 888kcal 脂質 23.9g 蛋白質 28.8g 塩分 2.10g</p>	<p>15 おまかせメニュー</p>
<p>17 おすすめ</p> <p>たっぷりチーズ IN ハンバーグトマトソース ツナサラダ ふき煮 酢ばす 唐揚げ</p> <p>熱量 801kcal 脂質 19.9g 蛋白質 26.5g 塩分 2.42g</p>	<p>18 鉄分 DAY</p> <p>エビフライ 黒欧カレー 白身フライ タルタルソースP ウィンナーキャベツ炒め チキンピカタ風</p> <p>熱量 798kcal 脂質 19.1g 蛋白質 23.1g 塩分 3.05g</p>	<p>19 ビタミンE DAY</p> <p>豚肉焼肉炒め カレイ天 和風あん ごま油香塩じゃがコロッケ さつま芋スライス 高菜こんにやく 冷奴</p> <p>熱量 859kcal 脂質 29.0g 蛋白質 26.4g 塩分 3.71g</p>	<p>20 世界の ご当地 メニュー</p> <p>豚天スンドゥブ チゲソース 親子煮 ツナ大根 炭火烧つくね 海鮮チヂミ</p> <p>熱量 821kcal 脂質 25.1g 蛋白質 26.3g 塩分 3.42g</p>	<p>21 カルシウムDAY</p> <p>タンドリーチキン 麻婆春雨 春巻 三色ピーマン炒め 一口ギョーザ あじ梅シソフライ</p> <p>熱量 900kcal 脂質 29.5g 蛋白質 30.0g 塩分 4.10g</p>	<p>22 おまかせメニュー</p>
<p>24 カルシウムDAY</p> <p>チキン ハーブグリル キーマカレー イカフライ マカロニサラダ まきのソテー 納豆</p> <p>熱量 838kcal 脂質 27.7g 蛋白質 28.0g 塩分 3.07g</p>	<p>25 鉄分 DAY</p> <p>カツ煮 筑前煮 カラフトシヤモ たっぴり蓮根天 明太ふっくらオムレツ</p> <p>熱量 926kcal 脂質 29.2g 蛋白質 33.4g 塩分 3.57g</p>	<p>26 ビタミンE DAY</p> <p>ハンバーグ 和風ソース 変わり金平 ピーマン甘辛煮 わかめの酢の物 葱塩レモンササミ</p> <p>熱量 820kcal 脂質 22.1g 蛋白質 27.1g 塩分 3.94g</p>	<p>27 世界の ご当地 メニュー</p> <p>プレヤッサ [鶏ササミ天 青じそセビーチェソース] 豚肉みそ大根煮 プレーンオムレツ 小松菜煮浸し 山海漬 カレーコロッケ</p> <p>熱量 740kcal 脂質 22.3g 蛋白質 29.2g 塩分 4.36g</p>	<p>28 カルシウムDAY</p> <p>ポークチャップ 八宝菜 ハムとチーズのクランチカツ 野菜しんじょう 梅ザーサイ たこ焼き</p> <p>熱量 905kcal 脂質 33.1g 蛋白質 27.5g 塩分 3.98g</p>	<p>29 おまかせメニュー</p>

31 ハロウィンメニュー

**チーズソース IN
カボチャの包み揚げ**
 クリームシチュー
 かぼちゃしゅうまい
 インゲンソテー
 ハロウィンゼリー
 肉団子

熱量 829kcal 脂質 23.3g
 蛋白質 24.7g 塩分 2.59g

寿がきや食品株式会社様 協賛

食欲の秋キャンペーン!

10月12日(水)のお弁当の中に当たりくじが入っていたら
 カップ麺8種セットを100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。