

埼玉県No.1 弁当・給食で1日60,000食
2022 わくわくらんち けんこうべんとう

11 健康弁当

← 弁当の詳細情報をインスタで毎日公開しています!

株式会社 若(わか)な菜
おいしい健康
wakana

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

わくわくらんち
WAKU WAKU BUNCHO

(株)若菜 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
(株)東食 東食センター Tel 048-854-7881
ランチサービス 入間センター Tel 04-2934-3931

食品の衛生上、当日の午後1時までに、お召上がりくださるようご協力ください。

月	火	水	木	金	土																								
<p>お願い</p> <ul style="list-style-type: none"> ●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。 ●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますがご了承ください。 ●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。 	<p>1 カルシウムDAY</p> <p>豚肉生姜焼き 米粉メンチカツ デミソース アジフライ ツナ大根 味付けザーサイ 冷奴</p> <p>熱量 832kcal 脂質 26.9g 蛋白質 25.9g 塩分 4.03g</p>	<p>2 カルシウムDAY</p> <p>ササミ天 <small>きのこつしごはん</small> 肉じゃが 茄子天 天つゆP 青梗菜ソテー ジャンボ餃子</p> <p>熱量 899kcal 脂質 16.6g 蛋白質 36.5g 塩分 4.32g</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4 カルシウムDAY</p> <p>ハンバーグ 具沢山サルサソース 洋風大根煮 もやしソテー ごま昆布 カニクリームコロッケ</p> <p>熱量 796kcal 脂質 20.8g 蛋白質 22.9g 塩分 3.29g</p>	<p>5 おまかせメニュー</p>	<p>7 鉄分DAY</p> <p>とろ〜りチーズソースの黒カレー包み揚げ シルバーサラダ 大エビフライ タルタルP きのこ炒め 明太子くらオムレツ</p> <p>熱量 967kcal 脂質 27.5g 蛋白質 30.2g 塩分 3.36g</p>	<p>8 カルシウムDAY</p> <p>本和風鶏唐揚げ 麻婆春雨 おろしポン酢P 切干大根煮 焼魚</p> <p>熱量 813kcal 脂質 19.7g 蛋白質 37.1g 塩分 3.82g</p>	<p>9 カルシウムDAY</p> <p>濃厚スパイシーコロッケ カレー サバの塩焼き マカロニサラダ お好み焼き</p> <p>熱量 912kcal 脂質 23.5g 蛋白質 32.9g 塩分 2.81g</p>	<p>10 鉄分DAY</p> <p>チキン ハーブグリル スケソウダラ天 和風あん イカフライ チンゲン菜ソテー 運振ゆかり和え 季節のかぼちゃ天</p> <p>熱量 876kcal 脂質 27.4g 蛋白質 27.7g 塩分 3.07g</p>	<p>11 カルシウムDAY</p> <p>カツ煮 鯖胡麻味噌焼き ほうれん草コーン天 ひじき煮 ミートボール甘酢あん</p> <p>熱量 905kcal 脂質 26.4g 蛋白質 34.7g 塩分 2.94g</p>	<p>12 おまかせメニュー</p>	<p>14</p> <p>国産チキンカツ シャールソース 筑前煮 にんにくの芽ソテー のり佃煮 焼魚</p> <p>熱量 719kcal 脂質 13.9g 蛋白質 24.4g 塩分 3.02g</p>	<p>15 ビタミンE DAY</p> <p>サーモン塩焼き カボチャ モぼろあん しゅうまい <small>黒ごはん</small> きのこソテー わかめの酢の物 コーンクリームコロッケ</p> <p>熱量 783kcal 脂質 19.0g 蛋白質 28.0g 塩分 3.05g</p>	<p>16 カルシウムDAY</p> <p>Wヒレカツ 高野豆腐煮 野菜おろしソースP 高菜こんにやく チキンピカタ風</p> <p>熱量 851kcal 脂質 26.0g 蛋白質 28.9g 塩分 3.34g</p>	<p>17 カルシウムDAY</p> <p>本格中華特大粒肉 シューマイ焼き 八宝菜 本格中華大粒肉シューマイ揚げ たこ八 梅ザーサイ 春巻 <small>当たり!</small></p> <p>熱量 854kcal 脂質 23.9g 蛋白質 27.5g 塩分 3.41g</p>	<p>18 カルシウムDAY</p> <p>ポークチャップ 変わり金平 BLTフライ さつまいも乱切り 大根煮 ちくわ磯辺揚げ</p> <p>熱量 880kcal 脂質 31.4g 蛋白質 28.7g 塩分 4.60g</p>	<p>19 おまかせメニュー</p>	<p>21 カルシウムDAY</p> <p>SUKIYAKI風 ハンバーグ シーザーサラダ がんも ひじき煮 唐揚げ</p> <p>熱量 806kcal 脂質 20.3g 蛋白質 23.7g 塩分 2.73g</p>	<p>22 カルシウムDAY</p> <p>エビフライ 豚肉みそ大根煮 白身フライ タルタルソースP インゲンコーンソテー 海鮮チヂミ</p> <p>熱量 776kcal 脂質 17.3g 蛋白質 21.8g 塩分 2.38g</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>若菜の揚げ油は健康に良い 高リノール酸豊富なひまわり油です</p>	<p>24 カルシウムDAY</p> <p>骨付き手羽元スチーム ガーリックチキン キーマカレー 野菜コロッケ こんにやく炒め 竹輪しめじ煮 野菜肉巻き</p> <p>熱量 915kcal 脂質 29.8g 蛋白質 33.8g 塩分 2.61g</p>	<p>25 鉄分DAY</p> <p>極うまメンチカツ 肉じゃが とんかつソース&からしP 味付けザーサイ たこ焼き</p> <p>熱量 855kcal 脂質 17.8g 蛋白質 24.9g 塩分 3.94g</p>	<p>24 おまかせメニュー</p>	<p>28</p> <p>豚ロース アリオソースがけ 親子煮 チキンカツ 三色ピーマン炒め 酢ばす カニクリームコロッケ</p> <p>熱量 801kcal 脂質 24.0g 蛋白質 24.5g 塩分 3.84g</p>	<p>29 鉄分DAY</p> <p>宮城の味 贈りハンバーグ 春雨チャップチェ 鶏竜田揚げ ふき煮 ウインナーキャベツ炒め 納豆</p> <p>熱量 717kcal 脂質 17.5g 蛋白質 23.9g 塩分 2.77g</p>	<p>30 鉄分DAY</p> <p>豚肉スタミナ炒め 五目ひじき煮 たまごベーコンカツ メンマペッパー炒め 山海漬 ジャンボ餃子</p> <p>熱量 839kcal 脂質 26.6g 蛋白質 30.1g 塩分 2.49g</p>	<p>若菜は創業以来42年間、食中毒事故無事故の実績。埼玉県のお客様に受託給食と併せて、1日6万食をお届けしております。埼玉生まれの若菜は、「美味しい健康」を地域のお客様にお届けいたします。お客様に日頃のご愛顧を感謝し、様々なキャンペーンを企画しております。是非、今後とも若菜を宜しくお願い申し上げます。</p>		
<p>7 鉄分DAY</p> <p>とろ〜りチーズソースの黒カレー包み揚げ シルバーサラダ 大エビフライ タルタルP きのこ炒め 明太子くらオムレツ</p> <p>熱量 967kcal 脂質 27.5g 蛋白質 30.2g 塩分 3.36g</p>	<p>8 カルシウムDAY</p> <p>本和風鶏唐揚げ 麻婆春雨 おろしポン酢P 切干大根煮 焼魚</p> <p>熱量 813kcal 脂質 19.7g 蛋白質 37.1g 塩分 3.82g</p>	<p>9 カルシウムDAY</p> <p>濃厚スパイシーコロッケ カレー サバの塩焼き マカロニサラダ お好み焼き</p> <p>熱量 912kcal 脂質 23.5g 蛋白質 32.9g 塩分 2.81g</p>	<p>10 鉄分DAY</p> <p>チキン ハーブグリル スケソウダラ天 和風あん イカフライ チンゲン菜ソテー 運振ゆかり和え 季節のかぼちゃ天</p> <p>熱量 876kcal 脂質 27.4g 蛋白質 27.7g 塩分 3.07g</p>	<p>11 カルシウムDAY</p> <p>カツ煮 鯖胡麻味噌焼き ほうれん草コーン天 ひじき煮 ミートボール甘酢あん</p> <p>熱量 905kcal 脂質 26.4g 蛋白質 34.7g 塩分 2.94g</p>	<p>12 おまかせメニュー</p>	<p>14</p> <p>国産チキンカツ シャールソース 筑前煮 にんにくの芽ソテー のり佃煮 焼魚</p> <p>熱量 719kcal 脂質 13.9g 蛋白質 24.4g 塩分 3.02g</p>	<p>15 ビタミンE DAY</p> <p>サーモン塩焼き カボチャ モぼろあん しゅうまい <small>黒ごはん</small> きのこソテー わかめの酢の物 コーンクリームコロッケ</p> <p>熱量 783kcal 脂質 19.0g 蛋白質 28.0g 塩分 3.05g</p>	<p>16 カルシウムDAY</p> <p>Wヒレカツ 高野豆腐煮 野菜おろしソースP 高菜こんにやく チキンピカタ風</p> <p>熱量 851kcal 脂質 26.0g 蛋白質 28.9g 塩分 3.34g</p>	<p>17 カルシウムDAY</p> <p>本格中華特大粒肉 シューマイ焼き 八宝菜 本格中華大粒肉シューマイ揚げ たこ八 梅ザーサイ 春巻 <small>当たり!</small></p> <p>熱量 854kcal 脂質 23.9g 蛋白質 27.5g 塩分 3.41g</p>	<p>18 カルシウムDAY</p> <p>ポークチャップ 変わり金平 BLTフライ さつまいも乱切り 大根煮 ちくわ磯辺揚げ</p> <p>熱量 880kcal 脂質 31.4g 蛋白質 28.7g 塩分 4.60g</p>	<p>19 おまかせメニュー</p>	<p>21 カルシウムDAY</p> <p>SUKIYAKI風 ハンバーグ シーザーサラダ がんも ひじき煮 唐揚げ</p> <p>熱量 806kcal 脂質 20.3g 蛋白質 23.7g 塩分 2.73g</p>	<p>22 カルシウムDAY</p> <p>エビフライ 豚肉みそ大根煮 白身フライ タルタルソースP インゲンコーンソテー 海鮮チヂミ</p> <p>熱量 776kcal 脂質 17.3g 蛋白質 21.8g 塩分 2.38g</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>若菜の揚げ油は健康に良い 高リノール酸豊富なひまわり油です</p>	<p>24 カルシウムDAY</p> <p>骨付き手羽元スチーム ガーリックチキン キーマカレー 野菜コロッケ こんにやく炒め 竹輪しめじ煮 野菜肉巻き</p> <p>熱量 915kcal 脂質 29.8g 蛋白質 33.8g 塩分 2.61g</p>	<p>25 鉄分DAY</p> <p>極うまメンチカツ 肉じゃが とんかつソース&からしP 味付けザーサイ たこ焼き</p> <p>熱量 855kcal 脂質 17.8g 蛋白質 24.9g 塩分 3.94g</p>	<p>24 おまかせメニュー</p>	<p>28</p> <p>豚ロース アリオソースがけ 親子煮 チキンカツ 三色ピーマン炒め 酢ばす カニクリームコロッケ</p> <p>熱量 801kcal 脂質 24.0g 蛋白質 24.5g 塩分 3.84g</p>	<p>29 鉄分DAY</p> <p>宮城の味 贈りハンバーグ 春雨チャップチェ 鶏竜田揚げ ふき煮 ウインナーキャベツ炒め 納豆</p> <p>熱量 717kcal 脂質 17.5g 蛋白質 23.9g 塩分 2.77g</p>	<p>30 鉄分DAY</p> <p>豚肉スタミナ炒め 五目ひじき煮 たまごベーコンカツ メンマペッパー炒め 山海漬 ジャンボ餃子</p> <p>熱量 839kcal 脂質 26.6g 蛋白質 30.1g 塩分 2.49g</p>	<p>若菜は創業以来42年間、食中毒事故無事故の実績。埼玉県のお客様に受託給食と併せて、1日6万食をお届けしております。埼玉生まれの若菜は、「美味しい健康」を地域のお客様にお届けいたします。お客様に日頃のご愛顧を感謝し、様々なキャンペーンを企画しております。是非、今後とも若菜を宜しくお願い申し上げます。</p>								
<p>14</p> <p>国産チキンカツ シャールソース 筑前煮 にんにくの芽ソテー のり佃煮 焼魚</p> <p>熱量 719kcal 脂質 13.9g 蛋白質 24.4g 塩分 3.02g</p>	<p>15 ビタミンE DAY</p> <p>サーモン塩焼き カボチャ モぼろあん しゅうまい <small>黒ごはん</small> きのこソテー わかめの酢の物 コーンクリームコロッケ</p> <p>熱量 783kcal 脂質 19.0g 蛋白質 28.0g 塩分 3.05g</p>	<p>16 カルシウムDAY</p> <p>Wヒレカツ 高野豆腐煮 野菜おろしソースP 高菜こんにやく チキンピカタ風</p> <p>熱量 851kcal 脂質 26.0g 蛋白質 28.9g 塩分 3.34g</p>	<p>17 カルシウムDAY</p> <p>本格中華特大粒肉 シューマイ焼き 八宝菜 本格中華大粒肉シューマイ揚げ たこ八 梅ザーサイ 春巻 <small>当たり!</small></p> <p>熱量 854kcal 脂質 23.9g 蛋白質 27.5g 塩分 3.41g</p>	<p>18 カルシウムDAY</p> <p>ポークチャップ 変わり金平 BLTフライ さつまいも乱切り 大根煮 ちくわ磯辺揚げ</p> <p>熱量 880kcal 脂質 31.4g 蛋白質 28.7g 塩分 4.60g</p>	<p>19 おまかせメニュー</p>	<p>21 カルシウムDAY</p> <p>SUKIYAKI風 ハンバーグ シーザーサラダ がんも ひじき煮 唐揚げ</p> <p>熱量 806kcal 脂質 20.3g 蛋白質 23.7g 塩分 2.73g</p>	<p>22 カルシウムDAY</p> <p>エビフライ 豚肉みそ大根煮 白身フライ タルタルソースP インゲンコーンソテー 海鮮チヂミ</p> <p>熱量 776kcal 脂質 17.3g 蛋白質 21.8g 塩分 2.38g</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>若菜の揚げ油は健康に良い 高リノール酸豊富なひまわり油です</p>	<p>24 カルシウムDAY</p> <p>骨付き手羽元スチーム ガーリックチキン キーマカレー 野菜コロッケ こんにやく炒め 竹輪しめじ煮 野菜肉巻き</p> <p>熱量 915kcal 脂質 29.8g 蛋白質 33.8g 塩分 2.61g</p>	<p>25 鉄分DAY</p> <p>極うまメンチカツ 肉じゃが とんかつソース&からしP 味付けザーサイ たこ焼き</p> <p>熱量 855kcal 脂質 17.8g 蛋白質 24.9g 塩分 3.94g</p>	<p>24 おまかせメニュー</p>	<p>28</p> <p>豚ロース アリオソースがけ 親子煮 チキンカツ 三色ピーマン炒め 酢ばす カニクリームコロッケ</p> <p>熱量 801kcal 脂質 24.0g 蛋白質 24.5g 塩分 3.84g</p>	<p>29 鉄分DAY</p> <p>宮城の味 贈りハンバーグ 春雨チャップチェ 鶏竜田揚げ ふき煮 ウインナーキャベツ炒め 納豆</p> <p>熱量 717kcal 脂質 17.5g 蛋白質 23.9g 塩分 2.77g</p>	<p>30 鉄分DAY</p> <p>豚肉スタミナ炒め 五目ひじき煮 たまごベーコンカツ メンマペッパー炒め 山海漬 ジャンボ餃子</p> <p>熱量 839kcal 脂質 26.6g 蛋白質 30.1g 塩分 2.49g</p>	<p>若菜は創業以来42年間、食中毒事故無事故の実績。埼玉県のお客様に受託給食と併せて、1日6万食をお届けしております。埼玉生まれの若菜は、「美味しい健康」を地域のお客様にお届けいたします。お客様に日頃のご愛顧を感謝し、様々なキャンペーンを企画しております。是非、今後とも若菜を宜しくお願い申し上げます。</p>														
<p>21 カルシウムDAY</p> <p>SUKIYAKI風 ハンバーグ シーザーサラダ がんも ひじき煮 唐揚げ</p> <p>熱量 806kcal 脂質 20.3g 蛋白質 23.7g 塩分 2.73g</p>	<p>22 カルシウムDAY</p> <p>エビフライ 豚肉みそ大根煮 白身フライ タルタルソースP インゲンコーンソテー 海鮮チヂミ</p> <p>熱量 776kcal 脂質 17.3g 蛋白質 21.8g 塩分 2.38g</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>若菜の揚げ油は健康に良い 高リノール酸豊富なひまわり油です</p>	<p>24 カルシウムDAY</p> <p>骨付き手羽元スチーム ガーリックチキン キーマカレー 野菜コロッケ こんにやく炒め 竹輪しめじ煮 野菜肉巻き</p> <p>熱量 915kcal 脂質 29.8g 蛋白質 33.8g 塩分 2.61g</p>	<p>25 鉄分DAY</p> <p>極うまメンチカツ 肉じゃが とんかつソース&からしP 味付けザーサイ たこ焼き</p> <p>熱量 855kcal 脂質 17.8g 蛋白質 24.9g 塩分 3.94g</p>	<p>24 おまかせメニュー</p>	<p>28</p> <p>豚ロース アリオソースがけ 親子煮 チキンカツ 三色ピーマン炒め 酢ばす カニクリームコロッケ</p> <p>熱量 801kcal 脂質 24.0g 蛋白質 24.5g 塩分 3.84g</p>	<p>29 鉄分DAY</p> <p>宮城の味 贈りハンバーグ 春雨チャップチェ 鶏竜田揚げ ふき煮 ウインナーキャベツ炒め 納豆</p> <p>熱量 717kcal 脂質 17.5g 蛋白質 23.9g 塩分 2.77g</p>	<p>30 鉄分DAY</p> <p>豚肉スタミナ炒め 五目ひじき煮 たまごベーコンカツ メンマペッパー炒め 山海漬 ジャンボ餃子</p> <p>熱量 839kcal 脂質 26.6g 蛋白質 30.1g 塩分 2.49g</p>	<p>若菜は創業以来42年間、食中毒事故無事故の実績。埼玉県のお客様に受託給食と併せて、1日6万食をお届けしております。埼玉生まれの若菜は、「美味しい健康」を地域のお客様にお届けいたします。お客様に日頃のご愛顧を感謝し、様々なキャンペーンを企画しております。是非、今後とも若菜を宜しくお願い申し上げます。</p>																				
<p>28</p> <p>豚ロース アリオソースがけ 親子煮 チキンカツ 三色ピーマン炒め 酢ばす カニクリームコロッケ</p> <p>熱量 801kcal 脂質 24.0g 蛋白質 24.5g 塩分 3.84g</p>	<p>29 鉄分DAY</p> <p>宮城の味 贈りハンバーグ 春雨チャップチェ 鶏竜田揚げ ふき煮 ウインナーキャベツ炒め 納豆</p> <p>熱量 717kcal 脂質 17.5g 蛋白質 23.9g 塩分 2.77g</p>	<p>30 鉄分DAY</p> <p>豚肉スタミナ炒め 五目ひじき煮 たまごベーコンカツ メンマペッパー炒め 山海漬 ジャンボ餃子</p> <p>熱量 839kcal 脂質 26.6g 蛋白質 30.1g 塩分 2.49g</p>	<p>若菜は創業以来42年間、食中毒事故無事故の実績。埼玉県のお客様に受託給食と併せて、1日6万食をお届けしております。埼玉生まれの若菜は、「美味しい健康」を地域のお客様にお届けいたします。お客様に日頃のご愛顧を感謝し、様々なキャンペーンを企画しております。是非、今後とも若菜を宜しくお願い申し上げます。</p>																										

絶対お得!!
豪華な主菜が楽しみな
デリシャス7day

7(月) とろ〜り チーズソースの黒カレー包み揚げ & 大エビフライ

17(木) 本格中華特大粒肉の焼きシューマイ & 本格中華大粒肉の揚げシューマイ

25(金) 極うまメンチカツ

博多の味 **やまや**

11月限定 低温熟成
ロースとんかつ・明太子弁当

毎日100食限定

完全予約制

800円で販売いたします!

※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。

ココ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社様 協賛

爽やか キャンペーン!

11月17日(木)のお弁当の中に
当たりくじが入っていたら
綾鷹280ml×24本入りを
100名様に
プレゼント!!

若菜グループのお弁当を食べて
プレゼントをゲットしよう♪

※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。

若菜インスタで
得トク情報
ゲット!!

TOKUTOKUJOYOUHOU

3か月に1回のBIGチャンスです!

総額30万円
ご愛顧BIG
チャンスくじ
始まります!

11月スタート

3か月間単日で40食以上
召し上がっていただいたお客様を対象に
抽選で豪華商品をプレゼント。