

# 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

# 12健康弁当



← 弁当の詳細情報を  
Instagramで  
毎日公開  
しています!

CENKIBENTOU

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



株式会社 若(わかな)菜  
おいしい健康

**wakana**

検索

(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  
菖蒲センター Tel 0480-85-0242

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

食品の衛生上、当日の午後1時までには、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><b>お願い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。</li> <li>●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。</li> <li>●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。</li> </ul>	<p><b>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</b></p> 	<p><b>1 カルシウムDAY</b></p> <p><b>ヒレカツ</b> ナポリタン 野菜おろしソースP ツナ大根煮 お好み焼</p> <p>熱量 904kcal 脂質 24.8g 塩白質 26.3g 塩分 1.95g</p>	<p><b>2 カルシウムDAY</b></p> <p><b>すき焼き風コロッケ</b></p> <p>キーマカレー もやし炒め 中華山くらげ 海鮮チヂミ</p> <p>熱量 795kcal 脂質 18.4g 塩白質 23.3g 塩分 3.25g</p>	<p><b>3 おまかせメニュー</b></p>	<p><b>5 カルシウムDAY</b></p> <p><b>サワラ大葉チーズフライ</b> 自家製タルタルソース</p> <p>肉じゃが キノコソテー 山海漬 キャベツ生姜天</p> <p>熱量 762kcal 脂質 18.0g 塩白質 19.1g 塩分 2.48g</p>	<p><b>6 鉄分DAY</b></p> <p><b>チーズINハンバーグ</b> トマトソース</p> <p>親子煮 カボチャ乱切り 小松菜中華煮 味噌汁 クリームコロッケ</p> <p>熱量 809kcal 脂質 20.4g 塩白質 26.9g 塩分 3.49g</p>	<p><b>7 カルシウムDAY</b></p> <p><b>贅沢ローストンカツ</b></p> <p>五目ひじき煮 トンカツソースP こんにゃく香り炒め 餃子</p> <p>熱量 881kcal 脂質 24.0g 塩白質 29.4g 塩分 2.48g</p>	<p><b>8 ビタミンE DAY</b></p> <p><b>ブラックカレーコロッケ</b></p> <p>筑前煮 焼売 シマママッパパー炒め ごま昆布 納豆</p> <p>熱量 811kcal 脂質 18.1g 塩白質 22.1g 塩分 4.43g</p>	<p><b>9 鉄分DAY</b></p> <p><b>豚肉生姜焼き</b></p> <p>ツナサラダ ユズササミフライ にんにくの芽ソテー 梅ザーサイ 切干大根煮</p> <p>五目ごはん</p> <p>熱量 789kcal 脂質 21.3g 塩白質 20.6g 塩分 2.80g</p>	<p><b>10 おまかせメニュー</b></p>	<p><b>12 カルシウムDAY</b></p> <p><b>エビフライ</b></p> <p>黒欧カレー 白身フライ タルタルソースP ふきそぼろ煮 ミニハンバーグ</p> <p>熱量 819kcal 脂質 22.0g 塩白質 24.0g 塩分 2.51g</p>	<p><b>13 カルシウムDAY</b></p> <p><b>唐揚げ</b></p> <p>高野豆腐煮 カレーコロッケ 青菜香り炒め わかめの酢の物 さつま揚げ</p> <p>熱量 860kcal 脂質 23.9g 塩白質 29.5g 塩分 2.63g</p>	<p><b>14 ビタミンE DAY</b></p> <p><b>ベーコンクリームフライ</b></p> <p>シルバーサラダ 粗挽きつくね スティックポテト カレー大根煮 チクワ磯辺揚げ</p> <p>熱量 884kcal 脂質 25.6g 塩白質 27.2g 塩分 2.80g</p>	<p><b>15 カルシウムDAY</b></p> <p><b>豆腐のひき肉包み焼き</b> 黒胡椒ソース</p> <p>八宝菜 チキンカツ もやしソテー レンコンゆかり和え コーンクリームコロッケ</p> <p>熱量 823kcal 脂質 25.1g 塩白質 25.3g 塩分 3.01g</p>	<p><b>16 カルシウムDAY</b></p> <p><b>ハンバーグステーキ</b> デミソース</p> <p>シーザーサラダ サクサクささみ揚げ ドレッシングP インゲンソテー</p> <p>当りしり</p> <p>熱量 843kcal 脂質 17.0g 塩白質 29.6g 塩分 2.26g</p>	<p><b>17 おまかせメニュー</b></p>	<p><b>19 鉄分DAY</b></p> <p><b>チーズソースIN</b> ポテト包み揚げ</p> <p>春雨チャブチェ 紅菜平焼 高菜こんにゃく ひじき煮 焼魚</p> <p>熱量 783kcal 脂質 18.7g 塩白質 26.7g 塩分 2.58g</p>	<p><b>20 鉄分DAY</b></p> <p><b>豚野菜炒め</b></p> <p>ロールキャベツ ハムポテトサラダフライ サワラ塩焼き 味噌汁 蓮根明太マヨ和え</p> <p>熱量 811kcal 脂質 22.1g 塩白質 34.9g 塩分 3.12g</p>	<p><b>21 ビタミンE DAY</b></p> <p><b>ササミ天</b></p> <p>洋風大根煮 ふくら豆腐ステーキ 野菜おろしソースP 青梗菜ソテー つくね</p> <p>熱量 732kcal 脂質 16.7g 塩白質 29.3g 塩分 2.48g</p>	<p><b>22 カルシウムDAY</b></p> <p><b>ハンバーグBBQソース</b></p> <p>高野豆腐煮 野菜コロッケ 高野菜ピーマン炒め 金平こぼろ ジャンボ餃子</p> <p>熱量 836kcal 脂質 19.7g 塩白質 27.7g 塩分 2.68g</p>	<p><b>23 鉄分DAY</b></p> <p><b>ジューシー</b> フライドチキン</p> <p>白菜たっぷりクリームシチュー チョコチュロス マカロニサラダ 春巻</p> <p>X'masメニュー</p> <p>熱量 914kcal 脂質 26.7g 塩白質 25.9g 塩分 2.94g</p>	<p><b>24 おまかせメニュー</b></p>
					<p><b>7(水) デリシヤス</b> 贅沢ローストンカツ</p>																	
					<p><b>16(金) デリシヤス</b> ハンバーグステーキ</p>																	
					<p><b>23(金) デリシヤス</b> フライドチキン</p> <p>クリスマスメニュー</p>																	

絶対お得!!  
豪華な主菜が楽しみな

## デリシヤス7day



7(水) デリシヤス 贅沢ローストンカツ

16(金) デリシヤス ハンバーグステーキ

23(金) デリシヤス フライドチキン

クリスマスメニュー

2022年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。



博多の味 **やまや**

## 低温熟成 ロースとんかつ・明太子弁当

やまやのめんたいに使用

12月限定 100食限定

800円で販売いたします!

完全予約制

※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。

日本食研 株式会社様 協賛

## クリスマスキャンペーン!

12月16日(金)のお弁当の中に  
当たりくじが入っていたら  
日本食研カレー10個セットを  
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ます。担当センターの事務所までご連絡ください。

若菜Instagramで  
得た情報  
ゲット!!

TOKUTOKUJYOUHOU

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 始まりました!

3か月間単位で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。