

埼玉県No.1 弁当・給食で1日60,000食

2023 Waku Waku Lunch Menu

# 2元気弁当

お願い

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。



←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



(株)若菜

(株)東食

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  
草薙センター Tel 0480-85-0242  
東食センター Tel 048-854-7881  
入間センター Tel 04-2934-3931

月	火	水	木	金	土
<p>お願い</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>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>1 ふんわり豆腐焼き 麻婆あんかけ 肉じゃが 山菜ご飯</p> <p>熱量 731kcal 脂質 12.1g 糖質 22.9g 蛋白質 17.2g</p>	<p>2 黒胡椒 ペーコンカツ クリームシチュー</p> <p>熱量 743kcal 脂質 19.4g 糖質 22.0g 蛋白質 22.0g</p>	<p>3 Beef IN コロッケ いわしつみれ和風あん</p> <p>熱量 831kcal 脂質 25.3g 糖質 20.8g 蛋白質 25.3g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>6 チキンカツ マッサマンカレーソース</p> <p>熱量 805kcal 脂質 19.4g 糖質 22.6g 蛋白質 22.6g</p>	<p>7 BIG ハンバーグ 絶品にんにく醤油ソース</p> <p>熱量 772kcal 脂質 14.8g 糖質 18.7g 蛋白質 18.7g</p>	<p>8 カニ風味 グラタンフライと 鮭の塩焼き</p> <p>熱量 750kcal 脂質 22.4g 糖質 26.5g 蛋白質 1.50g</p>	<p>9 大焼売と 葱生姜ダレで 食べる天ぷら</p> <p>熱量 721kcal 脂質 27.2g 糖質 27.1g 蛋白質 3.50g</p>	<p>10 メンチカツ デミソース シルバーサラダ</p> <p>熱量 795kcal 脂質 18.1g 糖質 28.2g 蛋白質 2.68g</p>	<p>4</p> <p>建国記念の日</p>
<p>13 豚キムチ炒め ロールキャベツ</p> <p>熱量 746kcal 脂質 19.8g 糖質 25.4g 蛋白質 3.05g</p>	<p>14 鶏ゴボウカツと 脂の乗った美味しい ニシン塩焼き</p> <p>熱量 722kcal 脂質 16.8g 糖質 24.7g 蛋白質 2.70g</p>	<p>15 ハンバーグ トマトソース 洋風大根煮</p> <p>熱量 700kcal 脂質 22.9g 糖質 23.9g 蛋白質 2.20g</p>	<p>16 カツ煮 炊き合わせ</p> <p>熱量 828kcal 脂質 22.5g 糖質 21.2g 蛋白質 2.52g</p>	<p>17 鯖幽庵焼き 五目ひじき煮</p> <p>熱量 718kcal 脂質 18.9g 糖質 23.1g 蛋白質 2.16g</p>	<p>18</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>20 とり天イカ天</p> <p>熱量 800kcal 脂質 18.4g 糖質 20.4g 蛋白質 2.50g</p>	<p>21 豚肉野菜炒め タラ天季節の野菜あん</p> <p>熱量 744kcal 脂質 12.2g 糖質 18.5g 蛋白質 2.40g</p>	<p>22 ポーク南蛮 親子煮</p> <p>熱量 790kcal 脂質 25.5g 糖質 23.4g 蛋白質 3.40g</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24 カニ足フライ ササミチーズフライ キーマカレー</p> <p>熱量 788kcal 脂質 15.6g 糖質 17.5g 蛋白質 1.51g</p>	<p>25</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>27 手羽先弁当</p> <p>熱量 785kcal 脂質 18.7g 糖質 25.4g 蛋白質 2.74g</p>	<p>28 豚肉生姜焼き ミートボールチリソース</p> <p>熱量 710kcal 脂質 13.5g 糖質 20.2g 蛋白質 2.23g</p>	<p>大好評につき 2月もやります!</p>			<p>おまかせメニュー</p>

絶対お得!!  
豪華な主菜が楽しみな  
デリシャス7day



7(火) BIG ハンバーグ  
絶品にんにく  
醤油ソース



17(金) 鯖幽庵焼き



27(月) 手羽先弁当

**絶品ミックス  
フライ弁当**

広島県産 大粒カキフライ × 長崎県産 アジフライ × 大エビフライ

毎日 100食 限定

完全 予約制

**2月限定**

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。

ITO EN 株式会社 伊藤園様 協賛

## バレンタイン キャンペーン

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

2月17日(金)のお弁当の中に  
当たりくじが入っていたら  
野菜ジュース24本セットを  
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。



若菜インスタで  
得た情報  
ゲット!!

TOKUTOKUYOUHOU

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。