

埼玉県No.1 弁当・給食で1日60,000食

2023 わくわくらんち けんこうべんと

2 健康弁当

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

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

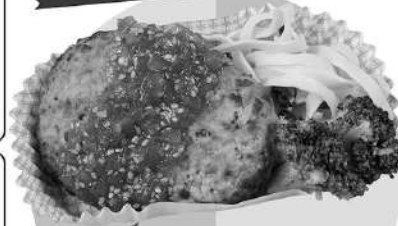
(株)東 食

東食センター Tel 048-854-7881

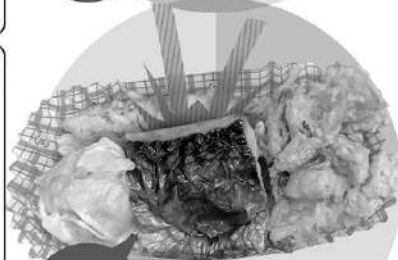
ランチサービス 入間センター Tel 04-2934-3931

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のでご了承ください。 ●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。 	<p>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 鉄分 DAY ふんわり豆腐焼き 麻婆あん 肉じゃが アブラカレイ天 菜の花煮 一口ギョーザ がんも</p> <p>熱量 752kcal 脂質 13.0g 蛋白質 17.6g 塩分 2.50g</p>	<p>2 カルシウム DAY 黒胡椒 ベーコンカツ クリームシチュー 鶏野菜キノコ玉子焼き マカロニサラダ メンマ炒め 鶏唐揚げ</p> <p>熱量 843kcal 脂質 20.0g 蛋白質 28.0g 塩分 2.50g</p>	<p>3 カルシウム DAY Beef IN コロッケ いわしつみれ 和風あん 切干大根煮 蓮根辛子マヨ ミニハンバーグ</p> <p>熱量 893kcal 脂質 28.1g 蛋白質 30.1g 塩分 2.70g</p>	<p>4 おまかせメニュー</p>
<p>6 鉄分 DAY チキンカツ マッサマンカレー 筑前煮 手作りポテトサラダ 豆乳がんも お好み焼</p> <p>熱量 630kcal 脂質 22.8g 蛋白質 23.1g 塩分 2.20g</p>	<p>7 BIGハンバーグ 絶品にんにく醤油ソース コーンサラダ イカフライ ごま昆布 あみえび天</p> <p>熱量 811kcal 脂質 18.1g 蛋白質 27.8g 塩分 2.30g</p>	<p>8 カルシウム DAY カニ風味 グラタンフライ 黒欧カレー 鮭の塩焼き 大根煮 チキンスティック 切干大根煮</p> <p>熱量 760kcal 脂質 22.7g 蛋白質 27.0g 塩分 1.71g</p>	<p>9 カルシウム DAY 特大焼売 ポトフ風 葱生姜ダレで食べる天ぷら もやしソテー 餃子 コーンつまみ揚げ</p> <p>熱量 753kcal 脂質 28.0g 蛋白質 27.8g 塩分 3.60g</p>	<p>10 ビタミンE DAY メンチカツ デミソース シルバーサラダ きのこ煮 インゲン煮 チヂミ</p> <p>熱量 813kcal 脂質 19.2g 蛋白質 30.2g 塩分 2.70g</p>	<p>11 建国記念の日</p>
<p>13 カルシウム DAY 豚キムチ炒め ロールキャベツ 白身フライ 大根煮 さつま芋乱切り 春巻き</p> <p>熱量 811kcal 脂質 22.0g 蛋白質 27.0g 塩分 3.07g</p>	<p>14 カルシウム DAY 鶏ゴボウカツ ナポリタン トロニシン焼き 金平ごぼう 味付けザーサイ ミートボール</p> <p>熱量 780kcal 脂質 18.9g 蛋白質 28.7g 塩分 2.80g</p>	<p>15 鉄分 DAY ハンバーグ トマトソース 洋風大根煮 ひじき煮 酢ぼす ミニコロッケ</p> <p>熱量 764kcal 脂質 26.5g 蛋白質 25.8g 塩分 2.25g</p>	<p>16 カルシウム DAY カツ煮 炊き合わせ もやし中華炒め 炭火焼つくね串 焼魚</p> <p>熱量 880kcal 脂質 23.5g 蛋白質 27.0g 塩分 2.62g</p>	<p>17 鯖幽庵焼き 五目ひじき煮 ちくわいそべ 海鮮シューマイ ぶきそぼろ煮 高菜こんにやく かぼちゃ豆腐ハンバーグ</p> <p>熱量 768kcal 脂質 19.2g 蛋白質 25.5g 塩分 2.28g</p>	<p>18 おまかせメニュー</p>
<p>20 ビタミンE DAY とり天 高野豆腐煮 いか天 天つゆP ポテトサラダ 焼魚</p> <p>熱量 862kcal 脂質 18.9g 蛋白質 21.5g 塩分 2.70g</p>	<p>21 鉄分 DAY 豚野菜炒め クラ天 季節の野菜あん 三角春巻き ねぎ紅生姜天 菜の花煮 蓮根銀頭</p> <p>熱量 773kcal 脂質 13.3g 蛋白質 19.9g 塩分 2.45g</p>	<p>22 鉄分 DAY ポーク南蛮 親子煮 親子風オムレツ タルタルソースP 三色ビーマンソテー シーフードステーキ</p> <p>熱量 852kcal 脂質 26.0g 蛋白質 26.7g 塩分 3.45g</p>	<p>23 天皇誕生日</p>	<p>24 カルシウム DAY カニ足フライ キーマカレー ササミチーズフライ さつま芋焼き 餃子 焼魚</p> <p>熱量 842kcal 脂質 16.0g 蛋白質 19.0g 塩分 1.61g</p>	<p>25 おまかせメニュー</p>
<p>27 手羽先弁当 肉じゃが 焼売 ぶき煮 ちくわ煮 蓮根辛子マヨ</p> <p>熱量 799kcal 脂質 19.1g 蛋白質 25.7g 塩分 2.62g</p>	<p>28 ビタミンE DAY 豚肉生姜焼き ミートボール ピリ辛あん 野菜コロッケ メンマ炒め ささみ紫蘇天ぷら タコカツ</p> <p>熱量 801kcal 脂質 19.3g 蛋白質 25.8g 塩分 2.57g</p>	<p>2月もやります！ 大好評につき</p>	<p>株式会社 伊藤園様 協賛</p>	<p>17(金) 鯖幽庵焼き</p>	<p>27(月) 手羽先弁当</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

若菜特製 タルタルソース添え

毎日 100食 限定

2月限定

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。

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!

管理栄養士 伊藤園様
1日分の12倍
ビタミン
野菜

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。