

★ 埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食
2023 Waku Waku Lunch Menu

10元気がわく弁当

株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康
wakana

↑弁当の詳細情報をインスタで毎日公開!
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
高瀬センター 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

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。

月	火	水	木	金	土
2 ハンバーグ こだわりのデミソース &エビフライ 特製若菜カレー ～昭和47年の味～ 熱量 821kcal 脂質 25.3g 蛋白質 23.6g 炭水化物 2.38g	3 イカフライ レモン煮 熱量 743kcal 脂質 15.3g 蛋白質 23.4g 炭水化物 2.11g	4 美味しい シマホッケ焼 紅あずま天オクラ天 魚の日 熱量 722kcal 脂質 19.5g 蛋白質 17.4g 炭水化物 2.64g	5 サクッと ポークメンチカツ ふんわり野菜豆腐野菜あじ 熱量 799kcal 脂質 15.1g 蛋白質 21.0g 炭水化物 2.11g	6 パリッパリ 美味しい春巻と ジャンボ餃子 中華 熱量 800kcal 脂質 14.2g 蛋白質 20.7g 炭水化物 2.39g	おまかせメニュー 7
9 スポーツの日 お願い ●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。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。	10 若菜特製 鶏唐揚げ 熱量 789kcal 脂質 16.2g 蛋白質 23.9g 炭水化物 3.20g	11 イカしそ チーズカツ 水餃子中華甘酢あん 熱量 722kcal 脂質 11.3g 蛋白質 17.5g 炭水化物 2.17g	12 チキン ハーブグリル 親子煮 VE 熱量 734kcal 脂質 20.7g 蛋白質 23.2g 炭水化物 2.79g	13 ハムカツ サルサソース カレー春雨煮 熱量 684kcal 脂質 12.5g 蛋白質 19.3g 炭水化物 2.80g	おまかせメニュー 14
16 北海道 ご当地スパカツ 熱量 762kcal 脂質 15.8g 蛋白質 30.0g 炭水化物 2.90g	17 ブラック カレーコロッケ 熱量 698kcal 脂質 19.7g 蛋白質 23.0g 炭水化物 3.01g	18 アジフライ ハヤシシチュー 熱量 734kcal 脂質 13.1g 蛋白質 18.5g 炭水化物 2.91g	19 メンチカツ サバ竜田 熱量 781kcal 脂質 25.5g 蛋白質 28.1g 炭水化物 2.56g	20 サーモンタルカ パンプキンソース 熱量 741kcal 脂質 15.4g 蛋白質 21.4g 炭水化物 1.84g	おまかせメニュー 21
23 チキンステーキ パンプキンポターソース 万國 ハワイ料理× ハワイアンメニュー 熱量 734kcal 脂質 18.0g 蛋白質 26.6g 炭水化物 2.90g	24 すき焼き風 コロッケ スパイシーカレー 熱量 715kcal 脂質 19.7g 蛋白質 22.4g 炭水化物 3.32g	25 ごぼうと 鶏のカツ サーモン塩焼き 熱量 779kcal 脂質 25.7g 蛋白質 23.5g 炭水化物 3.32g	26 ハンバーグ トマトソース ツナサラダ 熱量 775kcal 脂質 22.0g 蛋白質 20.3g 炭水化物 2.96g	27 エビフライ 白身フライ 自家製タルタルソース チキンのクリームシチュー 洋風 熱量 811kcal 脂質 21.8g 蛋白質 21.9g 炭水化物 2.75g	おまかせメニュー 28
30 ポーク南蛮と ミニハンバーグ 熱量 831kcal 脂質 19.4g 蛋白質 22.9g 炭水化物 2.25g	31 のびるチーズ IN メンチカツ 熱量 769kcal 脂質 14.9g 蛋白質 26.9g 炭水化物 2.36g	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。 		若菜インスタで得7情報ゲット!! TOKUTOKUJYOUHOU	

絶対お得!!豪華な主菜が楽しみな
デリシャス7day

中華
パリッパリ
美味しい春巻と
ジャンボ餃子
6(金)

北海道
ご当地スパカツ
16(月)
LINEでご当地産直品
プレゼント応募メニュー

洋風
エビフライ
白身フライ
自家製タルタルソース
27(金)

創業44周年記念日メニュー
10/2(月)
大宮市場の小さな洋食屋からスタートした若菜の復刻メニューです。

 ↑10月から弁当箱が新しくなります!

10月限定
うな重
毎日100食限定
完全予約制
1,000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。

LINEで毎月抽選!
ご当地産直品プレゼント!
20名様
北海道産
醤油漬け
たっぷり500g
10月16日(月)の「北海道ご当地スパカツ」を食べた方の中から抽選で20名様に北海道産いくら500gをプレゼント!
参加方法は右のQRコードを読み込んでアンケートに回答いただく応募が完了します。

LINE公式アカウントをスタートしました。

 左のQRコードを読み込んで、「友だち登録」をお待ちしております!
 LINE友だち登録いただくとお得な情報が届きます!