

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2024 Waku Waku Lunch Menu

12元気わく弁当



株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康

↑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時までには、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 エビカツ トマトソース 高野豆腐煮 熱量 769kcal 脂質 18.0g 蛋白質 23.6g 塩分 2.67g	3 とり天 サイコロステーキ風 熱量 812kcal 脂質 26.3g 蛋白質 21.3g 塩分 2.53g	4 サーモン塩焼き がんも煮 熱量 806kcal 脂質 19.7g 蛋白質 24.9g 塩分 2.50g	5 とろ〜り チーズ入りコロッケ 揚げ出し豆腐和風あん 熱量 833kcal 脂質 21.8g 蛋白質 23.3g 塩分 2.46g	6 ジャンボ北海道産 マホッケフライ キニマカレー 熱量 841kcal 脂質 23.8g 蛋白質 20.7g 塩分 2.35g	おまかせメニュー 7
9 牛タン入り ビーフシチューフライ 熱量 832kcal 脂質 20.6g 蛋白質 23.2g 塩分 2.57g	10 ハンバーグ デミソース 肉じゃが 熱量 773kcal 脂質 19.3g 蛋白質 22.3g 塩分 2.48g	11 カニ風味 グラタンフライ 海老入りやわらか しんじょ野菜あん 熱量 806kcal 脂質 23.0g 蛋白質 15.5g 塩分 2.17g	12 ローストンカツ インド風スパイスカレー 熱量 844kcal 脂質 19.4g 蛋白質 20.4g 塩分 2.25g	13 ポークチャップ & 鶏の唐揚げ 野菜春巻 熱量 785kcal 脂質 19.3g 蛋白質 23.3g 塩分 2.50g	おまかせメニュー 14
16 ハムポテト サラダフライ 中華旨煮 熱量 780kcal 脂質 24.3g 蛋白質 21.3g 塩分 2.30g	17 エビフライ & 白身フライ 黒欧カレー 熱量 795kcal 脂質 26.5g 蛋白質 20.9g 塩分 2.41g	18 ハンバーグ BBQソース 彩り野菜の海鮮かつ 熱量 768kcal 脂質 23.9g 蛋白質 21.3g 塩分 2.61g	19 鶏天胡挽き 黒胡椒ソース 麻婆春雨 熱量 823kcal 脂質 26.0g 蛋白質 23.0g 塩分 2.52g	20 スイートチリの ローストサラダチキン 野菜コロッケ 万国 タイ料理 メニュー 熱量 765kcal 脂質 22.9g 蛋白質 24.3g 塩分 2.53g	おまかせメニュー 21
23 カツ煮 イカ大根煮 熱量 856kcal 脂質 26.0g 蛋白質 22.4g 塩分 2.64g	24 イカ磯辺カツと チヂミ 納豆 熱量 797kcal 脂質 19.7g 蛋白質 19.9g 塩分 2.32g	25 エビカツ プレミアム ブラウンシチュー 熱量 823kcal 脂質 25.7g 蛋白質 23.5g 塩分 2.50g	26 エビフライ 月見ハンバーグ 熱量 780kcal 脂質 22.0g 蛋白質 21.0g 塩分 2.65g	27 ソーセージカツ 変わり金平 熱量 776kcal 脂質 21.8g 蛋白質 21.9g 塩分 2.58g	おまかせメニュー 28

絶対お得!! 豪華な主菜が楽しみな
デリシャス7day



9(月) 牛タン入り
ビーフシチュー
フライ



17(火) エビフライ &
白身フライ
黒欧カレー

2024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お願い申し上げます。従業員一同心よりお願い申し上げます。



若菜インスタで
得トク情報ゲット!!

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。

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。

秩父名物
肉厚豚肉味噌
弁当

12月限定

毎日50食限定

完全予約制

800円で販売いたします!

X'mas
メニュー

25(水) エビカツ
プレミアム
ブラウンシチュー

※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。