

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2025 Waku Waku Lunch Menu

6元気わく弁当

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。



↑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



株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康

wakana



(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

月	火	水	木	金	土
2 こだわり衣のチキンフライ 黄金カリッ唐揚げ 人気メニュー 熱 量 867kcal 脂 質 24.6g 炭 水 化 物 25.6g 蛋白質 23.6g	3 カツ煮マカロニ グラタン 熱 量 851kcal 脂 質 26.3g 炭 水 化 物 25.5g 蛋白質 21.5g	4 縞ホッケ塩焼き 田楽味噌の三角こんにゃく煮 熱 量 770kcal 脂 質 19.7g 炭 水 化 物 24.9g 蛋白質 21.5g	5 ハンバーグBBQソース ソーセージカツ 熱 量 750kcal 脂 質 21.8g 炭 水 化 物 22.3g 蛋白質 21.8g	6 ツナマヨコーンフライ 黒欧カレー 熱 量 823kcal 脂 質 23.8g 炭 水 化 物 20.7g 蛋白質 23.8g	おまかせメニュー 7
9 食研とり天 濃厚トマトグラタン おすすめ! 熱 量 844kcal 脂 質 20.6g 炭 水 化 物 23.2g 蛋白質 23.2g	10 ハムカツ 麻婆春雨 熱 量 854kcal 脂 質 19.3g 炭 水 化 物 22.3g 蛋白質 22.3g	11 枝豆コロッケ 高野豆腐煮 熱 量 836kcal 脂 質 23.0g 炭 水 化 物 15.5g 蛋白質 21.7g	12 鶏ささみかつの 横浜名物赤煉瓦カレー 鯖竜田 おすすめ! 熱 量 853kcal 脂 質 19.4g 炭 水 化 物 20.4g 蛋白質 22.2g	13 白身天ぷら& 春雨海苔巻き天 豚肉みそ大根煮 熱 量 800kcal 脂 質 19.3g 炭 水 化 物 23.3g 蛋白質 23.3g	おまかせメニュー 14
16 ジューシーメンチカツ 太刀魚天 熱 量 822kcal 脂 質 24.3g 炭 水 化 物 21.3g 蛋白質 23.3g	17 美味しいジャンボアジフライ クリームシチュー 熱 量 812kcal 脂 質 22.3g 炭 水 化 物 20.0g 蛋白質 24.1g	18 イワシフライ 春雨チャブチェ 熱 量 839kcal 脂 質 23.9g 炭 水 化 物 21.3g 蛋白質 26.1g	19 豆乳しんじょ天 ぼぼか二天・南瓜天 五目ひき煮 おすすめ! 熱 量 855kcal 脂 質 26.0g 炭 水 化 物 25.0g 蛋白質 25.0g	20 栗かぼちゃコロッケ カレー 熱 量 812kcal 脂 質 22.9g 炭 水 化 物 24.3g 蛋白質 25.8g	おまかせメニュー 21
23 Wロースとんかつ 熱 量 842kcal 脂 質 21.6g 炭 水 化 物 23.7g 蛋白質 22.1g	24 ロースハムとチーズのフライ コロコロステーキ風サラダ 熱 量 797kcal 脂 質 19.7g 炭 水 化 物 19.0g 蛋白質 23.2g	25 シャキシャキたけのこコロッケ 中華旨煮 熱 量 800kcal 脂 質 25.7g 炭 水 化 物 23.5g 蛋白質 25.0g	26 ハンバーグマトナース & チキンカツ 親子煮〜モモヒレ肉使用〜 おすすめ! 熱 量 790kcal 脂 質 22.0g 炭 水 化 物 21.0g 蛋白質 26.6g	27 エビフライ& 白身磯辺チーズ磯辺フライ スパイシーカレー 熱 量 813kcal 脂 質 21.8g 炭 水 化 物 21.9g 蛋白質 25.8g	おまかせメニュー 28
30 カニクリームコロッケ 熱 量 805kcal 脂 質 26.0g 炭 水 化 物 22.4g 蛋白質 22.4g	 TOKUTOKUYOYOU 若菜インスタで 得トク情報ゲット!!		 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。		

絶対お得!! 豪華な主菜が楽しみな
デリシヤス7day



食研とり天
濃厚トマトグラタン



美味しい
ジャンボアジフライ
クリームシチュー



エビフライ&
白身磯辺チーズ
磯辺フライ
スパイシーカレー

6月限定 お客様大感謝祭! 6月25日まで!

毎日
50食
限定

完全
予約制

650円(税込)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。

秘伝のタレとは...

秘伝のタレ丼

伝説の食堂の秘伝の味を再現しました!

50年前の大宮市場若菜食堂、20席の店で連日400名以上の
大繁盛店の伝説のタレ丼直伝の古き良き時代のプリンスホテルの味。

秘伝のタレシリーズ第一弾
牛ステーキ重
+エビフライ

カレーの日は
「健康麦ごはんの日」

麦ご飯の健康効果パワー

- 腸内環境を整える大腸がん予防に役立つ
- 食後の血糖上昇を抑える
- コレステロールのバランスを良好に保つ
- 糖尿病の予防に役立つ
- 高血圧の予防に役立つ
- 便秘の改善に役立つ
- メタボの解消に役立つ
- 免疫力を高める

ビタミンB1、
ビタミンE、
カルシウム、
カリウムなど
栄養豊富な
「健康麦ご飯」



麦3割・白米7割の麦ご飯200gで
レタス1個分の食物繊維を取れます!
水溶性食物繊維「β-グルカン」豊富で
コレステロールを下げる働き!
使用する押しもち麦は、国産大麦で
(株)はくばくの一良品です!