

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2025 Waku Waku

Lunch Menu

9 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.kyuuusyoku-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
1 ハンバーグ サルサソース & えびカツ 熱 量 818kcal 脂 質 21.3g 食 塩 量 22.2g 糖 分 2.24g Fe 鉄分	2 チキン竜田揚げ 親子煮 熱 量 839kcal 脂 質 19.9g 食 塩 量 23.3g 糖 分 1.39g Ca カルシウム	3 縞ホッケ塩焼 麻婆春雨 熱 量 756kcal 脂 質 23.7g 食 塩 量 23.3g 糖 分 2.35g Fe 鉄分	4 ジューシー メンチカツ スパイシーカレー 麦ごはん 熱 量 826kcal 脂 質 17.1g 食 塩 量 21.4g 糖 分 2.21g Ca カルシウム	5 カレーコロッケ オムレツトマトソース 熱 量 788kcal 脂 質 20.3g 食 塩 量 20.3g 糖 分 2.35g Ca カルシウム	おまかせメニュー 6
8 ローストンカツ キーマカレー 麦ごはん 熱 量 826kcal 脂 質 13.9g 食 塩 量 26.0g 糖 分 2.25g Ca カルシウム	9 手作り唐揚げ 豚肉みそ大根煮 熱 量 865kcal 脂 質 33.5g 食 塩 量 27.5g 糖 分 2.26g Ca カルシウム	10 ハムチーズ フライ さわら竜田揚げ野菜あん 熱 量 793kcal 脂 質 21.4g 食 塩 量 24.0g 糖 分 2.15g VE ビタミンE	11 国産じゃが コロッケ 蓮根肉詰めフライ 熱 量 802kcal 脂 質 24.0g 食 塩 量 22.5g 糖 分 2.30g Ca カルシウム	12 ハンバーグ BBQソース & チキンカツ 熱 量 823kcal 脂 質 25.0g 食 塩 量 21.3g 糖 分 2.35g Ca カルシウム	おまかせメニュー 13
15 敬老の日 元気弁当の カロリー表示に ご飯は含まれて います。	16 唐揚げ わさびソース 変わり金平 熱 量 832kcal 脂 質 19.3g 食 塩 量 26.3g 糖 分 2.00g Fe 鉄分	17 焼売&エビチリの 中華弁当 熱 量 788kcal 脂 質 18.7g 食 塩 量 21.9g 糖 分 2.63g Ca カルシウム	18 メンチカツ スパイシー カレー 麦ごはん 熱 量 816kcal 脂 質 25.7g 食 塩 量 20.8g 糖 分 2.97g Ca カルシウム	19 ソーセージかつ デミソース 洋風大根煮 熱 量 796kcal 脂 質 13.2g 食 塩 量 19.8g 糖 分 2.20g Ca カルシウム	おまかせメニュー 20
22 エビフライ& さば磯辺フライ 五目ひじき煮 熱 量 769kcal 脂 質 15.9g 食 塩 量 21.3g 糖 分 2.70g Fe 鉄分	23 秋分の日 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。	24 手作り風牛肉 コロッケ 黒酢カレー 麦ごはん 熱 量 811kcal 脂 質 17.8g 食 塩 量 26.1g 糖 分 2.94g VE ビタミンE	25 ハンバーグ 和風ソース& 若鶏竜田揚げ おすし 熱 量 820kcal 脂 質 19.1g 食 塩 量 23.5g 糖 分 2.55g Ca カルシウム	26 イカメンチカツ 中華旨煮 熱 量 775kcal 脂 質 16.5g 食 塩 量 20.6g 糖 分 2.32g Ca カルシウム	おまかせメニュー 27
29 ささみ紫蘇巻 フライ 春雨チャブチェ 熱 量 852kcal 脂 質 16.9g 食 塩 量 24.5g 糖 分 2.35g Fe 鉄分	30 きたあかり コロッケ カレー 麦ごはん 熱 量 836kcal 脂 質 14.3g 食 塩 量 22.3g 糖 分 2.51g Ca カルシウム	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。 TOKUTOKUZYUHO 若菜インスタで 得た情報ゲット!!			29(月) ささみ 紫蘇巻フライ 春雨チャブチェ

絶対お得!! 豪華な主菜が楽しみな
デリシャス7day



手作り唐揚げ
豚肉みそ大根煮



焼売&エビチリの
中華弁当



ささみ
紫蘇巻フライ
春雨チャブチェ

650円(税込)で販売いたします!

9月限定



毎日
50食
限定
完全
予約制

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。

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!
使用する押もち麦は、国産大麦で
(株)はくばくの一良品です!

秘伝のタレシリーズ第三弾
三元豚ロースとんかつ&
秘伝たれの鶏照焼き丼

※土日・祝日は行いません。※前日までにお申し込みください。