

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2025 Waku Waku Lunch Menu

# 10元気わく弁当



↑弁当の詳細情報をインスタで毎日公開!

<http://www.kyusyoku-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

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                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <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>6 イカ磯辺フライ 変わり金平</p> <p>13 スポーツの日 得トク情報ゲット!! 若菜インスタで</p> <p>20 W鶏つくねバーグ 照り焼ソース たら竜田</p> <p>27 美味しいジャンボアジフライ 人気メニュー</p> | <p>元気弁当のカロリー表示にご飯は含まれています。</p> <p>お願い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。</li> <li>•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。</li> <li>•食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。</li> </ul> <p>7 手作り唐揚げ 柚子塩P 人気メニュー</p> <p>14 鶏肉の唐揚げ 豚肉みそ大根煮</p> <p>21 イカメンチカツ 中華旨煮</p> <p>28 手作り鶏ささみ天 甘酢あん 春雨チャブチ</p> | <p>1 イカしそチーズカツ &amp;炭火焼つくね串 エビチリ</p> <p>8 スパイシーカレーの包み揚げ ココロステーキ風サラダ 人気メニュー</p> <p>15 野菜コロッケ&amp;ピーマン肉詰めフライ スパイシーカレー</p> <p>22 エビフライとスパイシーカレーの包み揚げ</p> <p>29 ハンバーグ和風ソース&amp;若鶏の大葉チーズ竜田揚げ 肉の日 人気メニュー</p> | <p>2 ジューシーメンチカツ 秋鮭のジチュウがけ</p> <p>9 俵メンチカツ 黒欧カレー</p> <p>16 カツ煮 高野豆腐煮</p> <p>23 Wローストンカツ キーマカレー</p> <p>30 メンチカツ スパイシーカレー</p> | <p>3 チキンカツ&amp;ミニバーグ 親子煮</p> <p>10 手作り鶏ささみ天 黒胡椒ソース チンジャオロース</p> <p>17 しゅうまい 弁当 人気メニュー</p> <p>24 コーンたっぷり クレーミーコーンフライ 五目ひじき煮</p> <p>31 紅スワイガニ入り クレーミーコロッケ コーンフライ</p> | <p>おまかせメニュー 4</p> <p>おまかせメニュー 11</p> <p>おまかせメニュー 18</p> <p>おまかせメニュー 25</p> |

絶対お得!! 豪華な主菜が楽しみな  
**デリシャス7day**



7(火)  
人気メニュー  
手作り唐揚げ 柚子塩P



17(金)  
人気メニュー  
しゅうまい弁当



27(月)  
人気メニュー  
美味しい ジャンボアジフライ

秘伝のタレシリーズ 第四弾  
自家製チャリシュー & メンチカツ 井

10月限定 650円(税込)で販売いたします!



毎日 50食 限定

完全 予約制

秘伝のタレとは...  
秘伝のタレ 井

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井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!  
使用する押もちは麦は、国産大麦で  
(株)はくばくの一良品です!