

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2025 Waku Waku Lunch Menu

11 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。



GENKIBENTOU

↑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
 TOHOKU UNIVERSITY 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。	元気弁当の カロリー表示に ご飯は含まれて います。	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。		おまかせメニュー 1
3 文化の日	4 ローストンカツ キーマカレー 麦ごはん 熱量 626kcal 脂質 31.0g 炭水化物 20.4g 塩分 2.60g	5 宗八カレイ天の 野菜あんかけ がんも煮 熱量 633kcal 脂質 19.3g 炭水化物 21.0g 塩分 2.69g	6 二層のチーズソース メンチカツ 肉じゃが 熱量 626kcal 脂質 31.8g 炭水化物 24.4g 塩分 2.66g	7 しゅうまい パリッと中華春巻 大人気 メニュー 熱量 802kcal 脂質 19.9g 炭水化物 23.4g 塩分 2.71g	おまかせメニュー 8
10 スワイガニ入り クリーミーコロッケ 高野豆腐煮 熱量 811kcal 脂質 19.5g 炭水化物 25.7g	11 ハンバーグ オニオンおろしソース & エビカツ 熱量 856kcal 脂質 23.4g 炭水化物 19.9g 塩分 2.69g	12 フライドチキン 洋風大根煮 熱量 827kcal 脂質 19.5g 炭水化物 24.9g 塩分 2.69g	13 メンチカツ ハワイアンソース漬け 熱量 809kcal 脂質 23.0g 炭水化物 25.0g 塩分 2.71g	14 二層のチーズ入り コロッケ インド風スパイスカレー 大人気 メニュー 熱量 831kcal 脂質 19.1g 炭水化物 23.4g 塩分 2.04g	おまかせメニュー 15
17 ジャンボ とんかつ 大人気 メニュー 熱量 958kcal 脂質 24.3g 炭水化物 25.9g 塩分 2.12g	18 W鶏つくねバーグ デミソース ソーセージかつ 熱量 891kcal 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g 塩分 2.71g	19 栗かぼちゃ コロッケ 黒欧カレー 大人気 メニュー 熱量 837kcal 脂質 24.3g 炭水化物 21.0g 塩分 2.90g	20 エビ入りカツ さんま竜田揚げ 野菜あんかけ 大人気 メニュー 熱量 826kcal 脂質 25.3g 炭水化物 21.2g 塩分 2.96g	21 カツ煮 炊き合わせ 熱量 847kcal 脂質 24.6g 炭水化物 22.9g 塩分 2.31g	おまかせメニュー 22
24 振替休日	25 かに風味 グラタンフライ 五目ひじき煮 熱量 836kcal 脂質 23.3g 炭水化物 21.2g 塩分 2.61g	26 チキンカツ レモン醤油漬け さんま梅肉大葉フライ 大人気 メニュー 熱量 842kcal 脂質 22.4g 炭水化物 23.9g 塩分 2.82g	27 極豚ヒレカツと ミニハンバーグ 大人気 メニュー 熱量 832kcal 脂質 23.0g 炭水化物 25.9g 塩分 2.99g	28 カレー包み メンチカツ 春雨チャプチェ 熱量 804kcal 脂質 21.2g 炭水化物 26.9g 塩分 2.33g	おまかせメニュー 29

絶対お得!! 豪華な主菜が楽しみな

デリシャス7day

7(金)



しゅうまい
パリッと中華春巻

大人気
メニュー

17(月)



ジャンボとんかつ

大人気
メニュー

27(木)



極豚ヒレカツと
ミニハンバーグ

大人気
メニュー

秘伝のタレシリーズ
～第五弾～

650円(税別)で販売いたします!

秘伝のタレの
チキンカツ&
豚生姜焼き丼

11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2割・白米8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!