

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2026 Waku Waku Lunch Menu

3元気わく弁当



株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康

wakana

↑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 野菜コロッケ& 旨辛レドホットチキン揚げ キーマカレー  熱量 822kcal 脂質 20.6g 蛋白質 23.6g 塩分 2.67g	3 俵メンチカツ 豆腐バーグ和風あん  熱量 839kcal 脂質 21.3g 蛋白質 21.3g 塩分 2.50g	4 ゴロゴロ洋風野菜の クリームシチュー 白身フライ  熱量 832kcal 脂質 19.7g 蛋白質 22.9g 塩分 2.50g	5 ハムチーズフライ あじ梅肉紫蘇巻フライ  熱量 795kcal 脂質 21.8g 蛋白質 22.3g 塩分 2.46g	6 チキンカツ 筑前煮  熱量 829kcal 脂質 23.8g 蛋白質 20.1g 塩分 2.35g	7 おまかせメニュー
9 ビーフメンチカツ レッドカレー  熱量 823kcal 脂質 20.6g 蛋白質 15.6g 塩分 2.21g	10 グラタンコロッケ 麻婆春雨  熱量 812kcal 脂質 19.3g 蛋白質 20.0g 塩分 2.48g	11 鶏天 高野豆腐煮  熱量 854kcal 脂質 24.0g 蛋白質 24.6g 塩分 2.30g	12 ブラック カレーコロッケ 変わり金平  熱量 832kcal 脂質 19.4g 蛋白質 20.4g 塩分 2.25g	13 黒胡椒煮る アサリメンチカツ &鶏唐揚げ 豚肉みそ大根煮  熱量 827kcal 脂質 20.0g 蛋白質 20.6g 塩分 2.80g	14 おまかせメニュー
16 Wローションカツ カレー  熱量 850kcal 脂質 24.3g 蛋白質 21.3g 塩分 2.30g	17 オマール海老入り ハケ岳クリーミーコロッケ  熱量 855kcal 脂質 22.3g 蛋白質 20.0g 塩分 2.41g	18 ハムキャベツカツ エビチリ  熱量 821kcal 脂質 23.9g 蛋白質 21.9g 塩分 2.61g	19 菜の花と 筍コロッケ 五目ひじき煮  熱量 835kcal 脂質 26.0g 蛋白質 23.0g 塩分 2.52g	20 春分の日	21 おまかせメニュー
23 イカメンチカツと ささみスティック 餃子麻婆あん  熱量 826kcal 脂質 22.9g 蛋白質 24.3g 塩分 2.53g	24 北海道産 チーズ入りコロッケ スパイシーカレー  熱量 834kcal 脂質 19.7g 蛋白質 19.9g 塩分 2.32g	25 サバメンチカツ 中華煮  熱量 850kcal 脂質 20.3g 蛋白質 23.5g 塩分 2.50g	26 ハンバーグ トマトソース& チーズメンチカツ  熱量 811kcal 脂質 22.0g 蛋白質 27.0g 塩分 2.66g	27 ささみ紫蘇巻フライ &鶏の唐揚げ  熱量 836kcal 脂質 21.8g 蛋白質 21.9g 塩分 2.58g	28 おまかせメニュー
30 野菜コロッケと チンジャオロース風春巻 黒欧カレー  熱量 842kcal 脂質 24.3g 蛋白質 21.0g 塩分 2.80g	31 海老大葉 チーズフライ 春雨チャブチェ  熱量 833kcal 脂質 24.6g 蛋白質 22.9g 塩分 2.51g	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。			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。 

若菜インスタで
得た情報ゲット!!



絶対お得!!
豪華な主菜が楽しみな

デリシャス7day

9(月)



**ビーフメンチカツ
レッドカレー**

17(火)



**オマール海老入り
ハケ岳クリーミーコロッケ**

27(金)



**ささみ紫蘇巻フライ
&鶏の唐揚げ**

秘伝のタレシリーズ
～第七弾～

※土日、お昼は行いません。※前日まで、お電話で注文に注文してください。

**ジャンボとんかつ
&豚生姜焼き**

800円(税込)で販売いたします!

3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。