

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2026 Waku Waku Lunch Menu

4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
<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>1 アジ竜田南蛮 変わり金平</p> <p>熱量 822kcal 脂質 23.6g 炭水化物 21.0g 塩分 3.06g</p>	<p>2 ハンバーグ北海道 バターチーズソース 洋風大根煮</p> <p>熱量 812kcal 脂質 24.8g 炭水化物 23.0g 塩分 2.94g</p>	<p>3 ハムポテト サラダフライ サワラ大葉フライ</p> <p>熱量 832kcal 脂質 25.5g 炭水化物 21.3g 塩分 3.03g</p>	<p>おまかせメニュー</p>	<p>4</p>
<p>6 チキンフィレ クリームシチュー</p> <p>熱量 802kcal 脂質 29.5g 炭水化物 22.5g</p>	<p>7 三元豚の とんかつ 大人気メニュー</p> <p>熱量 833kcal 脂質 25.9g 炭水化物 22.7g</p>	<p>8 タコキャベツカツ さんま大葉フライ</p> <p>熱量 845kcal 脂質 21.3g 炭水化物 21.0g 塩分 2.71g</p>	<p>9 ジューシーメンチカツ 黒欧カレー</p> <p>熱量 830kcal 脂質 25.7g 炭水化物 23.3g 塩分 2.76g</p>	<p>10 マグロメンチカツと 鶏もも唐揚げ 春雨チャプチェ</p> <p>熱量 853kcal 脂質 26.6g 炭水化物 25.3g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>13 メンチカツ&ミニハンバーグ 洋風大根煮</p> <p>熱量 806kcal 脂質 25.6g 炭水化物 20.6g</p>	<p>14 ジューシー肉餃子 プリ竜田揚げチリソース</p> <p>熱量 835kcal 脂質 23.4g 炭水化物 23.9g</p>	<p>15 野菜コロッケ 横浜レトロカレー</p> <p>熱量 823kcal 脂質 23.6g 炭水化物 23.0g 塩分 3.06g</p>	<p>16 プリ大葉フライ 高野豆腐煮</p> <p>熱量 831kcal 脂質 24.8g 炭水化物 23.0g 塩分 2.94g</p>	<p>17 骨付きフライドチキン 大人気メニュー</p> <p>熱量 845kcal 脂質 26.5g 炭水化物 21.3g 塩分 3.03g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>20 アジフライ 親子煮</p> <p>熱量 815kcal 脂質 24.5g 炭水化物 22.0g</p>	<p>21 鶏天 中華旨煮</p> <p>熱量 834kcal 脂質 23.4g 炭水化物 24.3g</p>	<p>22 アサリカレーフライ 粗挽きつくね 麻婆春雨</p> <p>熱量 805kcal 脂質 26.9g 炭水化物 20.0g 塩分 3.37g</p>	<p>23 北海道産チーズ入りコロッケ キーマカレー</p> <p>熱量 836kcal 脂質 26.3g 炭水化物 19.5g 塩分 2.89g</p>	<p>24 ささみカツ煮 五目ひじき煮</p> <p>熱量 844kcal 脂質 25.9g 炭水化物 23.8g 塩分 3.33g</p>	<p>おまかせメニュー</p>
<p>27 いつもより美味しいハンバーグBBQソース 大人気メニュー</p> <p>熱量 795kcal 脂質 20.1g 炭水化物 22.9g</p>	<p>28 Wローストンカツ</p> <p>熱量 853kcal 脂質 24.6g 炭水化物 22.9g 塩分 3.31g</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 紅スワイガニ入りクリームコロッケ 筑前煮</p> <p>熱量 825kcal 脂質 26.9g 炭水化物 21.8g 塩分 2.69g</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"> ・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。 	<p>18</p>

若菜インスタで得た情報ゲット!!



TOHUTOHUJYOUHOU

絶対お得!! 豪華な主菜が楽しみな

デリシャス7day



7(火) 大人気メニュー 三元豚のとんかつ



17(金) 大人気メニュー 骨付きフライドチキン



27(月) 大人気メニュー いつもより美味しいハンバーグBBQソース

秘伝のタレシリーズ ~第八弾~
若菜
ゴージャス★丼
【イカフライ・豚生姜焼き・チャーシュー2枚】

850円(税別)で販売いたします!

4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伝説の古き良き時代のプリンスホテルの味。

※土日、祝日は行いません。※前日まで指定センターに注文してください。

2026

「食快膳」は、わくわくらんちキョードー開発(株)の登録商標です。

4 食快膳®

生活習慣病予防や健康づくりにおすすめです!!

オススメ!

管理栄養士監修の

食快膳 (Smart Meal) は

主食・主菜・副菜が揃っていて
野菜がたっぷり、
食塩のとり過ぎにも配慮した
栄養バランスの良いお弁当です。

食快膳®
Smart Meal
スマートミール

主食	飯、パン、めん類	ごはん 180g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60~120g(目安)
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	140g以上
食塩相当量		3.0g未満

ちゃんと
栄養バランスを
「ちゃんと」考えて
食べたい方におすすめ!
1食あたりの栄養価
450~650kcal未満

月	火	水	木	金	土
<p>秘伝のタレ 若菜 【イカフライ・豚生姜焼き】 【チャーシュー・ユエー2枚】</p> <p>850円にて販売いたします!</p> <p>4月限定 毎日50食限定 完全予約制</p> <p>※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。</p>	<p>1</p> <p>豚肉のガーリックペッパー炒め 205 キャベツといかの生姜煮 38 エリンギの豆板醬炒め 35 小松菜ナムル 29 漬物 3 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質23.5g 脂質19.3g 炭水化物81.8g 塩分2.9g</p>	<p>2</p> <p>カレーの唐揚げオイスター炒め 168 チンゲン菜としめじのソテー 61 玉ねぎとハムのソテー 42 ツナと人参のサラダ 40 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 607</p> <p>蛋白質25.3g 脂質13.3g 炭水化物94.5g 塩分2.8g</p>	<p>3</p> <p>鶏肉と野菜のバター醤油焼き 221 キャベツと春菊の煮浸し 43 じゃが芋とベーコンのマリネ 68 白菜のキムチ風煮 16 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 644</p> <p>蛋白質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g</p>	<p>4</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p>6</p> <p>ピピンバ風 196 香味野菜と油揚げの炒め煮 34 水菜とわかめの酢味噌和え 28 ポテトサラダ 27 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 581</p> <p>蛋白質22.0g 脂質15.7g 炭水化物82.3g 塩分2.6g</p>	<p>7</p> <p>さわらの西京味噌焼き 233 キャベツとさつま揚げの生姜煮 48 かぶのかにあんかけ 20 春雨とチンゲン菜の中華炒め 41 漬物 3 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 638</p> <p>蛋白質26.8g 脂質14.3g 炭水化物95.1g 塩分2.9g</p>	<p>8</p> <p>ポークロベール風 193 竹輪ときのこの韓国風 47 南瓜のガーリックソテー 40 キャベツとツナのレモン酢和え 30 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g</p>	<p>9</p> <p>鶏肉の粒マスタード焼き 171 根菜の洋風煮 47 キャベツのごま酢和え 35 小松菜と桜えびの中華煮 30 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 579</p> <p>蛋白質23.9g 脂質16.2g 炭水化物82.5g 塩分2.7g</p>	<p>10</p> <p>鯖の山椒味噌焼き 217 ふるふき大根 柚子あん 34 春菊とパプリカの煮浸し 27 なすの揚げたし 18 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.2g 炭水化物92.9g 塩分2.3g</p>	<p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>13</p> <p>ハンバーグオニオンソース 224 ツナサラダ 62 チンゲン菜と油揚げの煮物 45 わかめと大根の酢の物 15 漬物 3 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 633</p> <p>蛋白質20.3g 脂質17.4g 炭水化物98.7g 塩分2.8g</p>	<p>14</p> <p>鶏肉の唐揚げ南蛮ソース 216 五目ひじき煮 48 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 26 水菜とベーコンソテー 27 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 613</p> <p>蛋白質22.5g 脂質16.2g 炭水化物91.6g 塩分2.6g</p>	<p>15</p> <p>豚肉のカレーマリネ 243 きのこの玉子とじ 43 人参と白滝の真砂炒め 31 酢ばす 24 漬物 3 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質22.0g 脂質18.6g 炭水化物92.7g 塩分2.1g</p>	<p>16</p> <p>アジのバジルオイル焼き 166 パプリカと鶏の中華炒め 55 南瓜のそぼろあん 36 小松菜とベーコン炒め 36 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g</p>	<p>17</p> <p>牛肉のトマトキムチ煮 187 さつま芋とごぼうのかき揚げ 89 こんにやくの味噌田楽 13 キャベツとほうれん草の煮浸し 29 漬物 3 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質20.3g 脂質18.1g 炭水化物89.8g 塩分2.1g</p>	<p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>20</p> <p>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 209 具だくさん金平 59 小松菜とかまぼこの煮浸し 21 紅白なますわかめ和え 15 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 600</p> <p>蛋白質21.0g 脂質18.3g 炭水化物85.1g 塩分2.6g</p>	<p>21</p> <p>たらのきのこあんかけ 179 ひき肉と春雨の豆板醬炒め 99 白菜と春菊の土佐煮 31 水菜といかの煮浸し 34 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 639</p> <p>蛋白質26.1g 脂質14.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g</p>	<p>22</p> <p>海老とチンゲン菜のガーリックソテー 139 蓮根はさみ揚げ 74 鶏肉とこんにやくのピリ辛煮 55 ほうれん草オイスター炒め 24 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>蛋白質27.3g 脂質14.3g 炭水化物85.9g 塩分2.8g</p>	<p>23</p> <p>鶏肉のすき煮 188 筑前煮 51 パプリカとじゃこの中華炒め 22 じゃが芋のガーリック炒め 36 漬物 3 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 593</p> <p>蛋白質23.6g 脂質14.9g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p>24</p> <p>豚肉と小松菜の醤油バター 207 大根とちくわの旨煮 38 里芋の味噌田楽 65 キャベツとわかめの酢の物 23 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 629</p> <p>蛋白質22.6g 脂質20.4g 炭水化物86.1g 塩分2.8g</p>	<p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>27</p> <p>赤魚の照り焼き 151 小松菜と白菜のごま和え 88 さつま芋とベーコンのバターソテー 65 ぜんまい炒め煮 22 漬物 3 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質24.3g 脂質13.9g 炭水化物97.6g 塩分2.8g</p>	<p>28</p> <p>はちみつチキンソテー 195 ほうれん草とえびの玉子炒め 59 キャベツとじゃこの旨煮 28 豆苗とカニカマ煮 26 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 604</p> <p>蛋白質28.3g 脂質15.4g 炭水化物85.5g 塩分2.9g</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>●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。</p>	<p>30</p> <p>ぶりの柚子こしょう焼き 244 じゃが芋としめじのバター醤油 56 わかめと竹輪の酢の物 26 白滝とピーマンの金平 21 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 643</p> <p>蛋白質24.8g 脂質18.3g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p>食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。</p> 	



←食快膳の
詳細情報を
Instagramで
毎日公開
しています!

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
菖蒲センター 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、お召し上がりくださるようご協力ください。