

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2026 Waku Waku Lunch Menu

7元気がわく弁当



↑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



(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>元気弁当のカロリー表示にご飯は含まれています。</p> <p>7 うなぎの蒲焼</p> <p>大人気メニュー</p> <p>6 チキンカツ煮</p> <p>熱量 833kcal 脂質 23.8g 炭水化物 20.8g 蛋白質 20.5g 塩分 2.53g</p> <p>熱量 825kcal 脂質 20.5g 炭水化物 35.9g 蛋白質 2.94g</p>	<p>1 白身ポーションフライ</p> <p>ココロステーキ風サラダ</p> <p>熱量 831kcal 脂質 23.8g 炭水化物 23.9g 蛋白質 2.9g</p>	<p>2 ハムチーズフライ</p> <p>洋風大根煮</p> <p>熱量 812kcal 脂質 24.8g 炭水化物 23.0g 蛋白質 2.9g</p>	<p>3 ハンバーグたっぷり</p> <p>国産玉葱ソース</p> <p>変わり金平</p> <p>おすすめ</p> <p>熱量 795kcal 脂質 25.5g 炭水化物 21.3g 蛋白質 3.02g</p>	<p>おまかせメニュー</p> <p>4</p> <p>11</p> <p>18</p> <p>25</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の一部変わることがありますご了承ください。 ●食数の変更は当日の9時30分までにご連絡ください。 <p>絶対お得!! 豪華な主菜が楽しみな</p> <p>デリシャス7day</p> <p>赤字覚悟の大奉仕!!</p> <p>7(火)</p> <p>大人気メニュー</p> <p>うなぎの蒲焼き弁当</p> <p>今年も若菜では、土用の丑の日に先駆けて『うなぎの蒲焼き弁当』</p>				
<p>13 ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>熱量 811kcal 脂質 25.6g 炭水化物 23.5g 蛋白質 2.96g</p>	<p>14 若鶏の唐揚げ</p> <p>& 春巻</p> <p>熱量 821kcal 脂質 23.4g 炭水化物 24.2g 蛋白質 2.95g</p>	<p>15 銀鮭</p> <p>メンチカツ</p> <p>熱量 823kcal 脂質 23.6g 炭水化物 23.0g 蛋白質 3.05g</p>	<p>16 ジャンボ</p> <p>真ホッケフライ</p> <p>熱量 855kcal 脂質 27.2g 炭水化物 25.3g 蛋白質 2.95g</p>	<p>17 Wロース</p> <p>トンカツ</p> <p>横浜レトロカレー</p> <p>熱量 833kcal 脂質 25.9g 炭水化物 21.3g 蛋白質 3.02g</p>	<p>20 海の日</p> <p>若菜インスタで 得トク情報ゲット!!</p> <p>TOKUTOKUJOYOUHO</p>	<p>21 チキンカツ</p> <p>中華旨煮</p> <p>熱量 826kcal 脂質 23.4g 炭水化物 20.5g 蛋白質 3.20g</p>	<p>22 白身フライ</p> <p>麻婆春雨</p> <p>熱量 806kcal 脂質 26.9g 炭水化物 20.0g 蛋白質 3.37g</p>	<p>23 やわらか</p> <p>手切り豚ヒレカツ</p> <p>キーマカレー</p> <p>おすすめ</p> <p>熱量 815kcal 脂質 26.3g 炭水化物 25.0g 蛋白質 2.88g</p>	<p>24 粗挽きつくね</p> <p>豆腐しんじょう天和風野菜あん</p> <p>五目ひじき煮</p> <p>熱量 800kcal 脂質 25.8g 炭水化物 21.0g 蛋白質 3.33g</p>
<p>27 エビフライ&</p> <p>白身フライ</p> <p>人気メニュー</p> <p>熱量 836kcal 脂質 20.1g 炭水化物 22.8g 蛋白質 2.96g</p>	<p>28 イカ磯辺かつ</p> <p>海鮮チヂミ</p> <p>野菜春巻</p> <p>熱量 822kcal 脂質 24.6g 炭水化物 25.8g 蛋白質 3.41g</p>	<p>29 ハンバーグ</p> <p>BBQソース&</p> <p>チーズチキンカツ</p> <p>肉の日</p> <p>熱量 833kcal 脂質 25.8g 炭水化物 24.5g 蛋白質 3.50g</p>	<p>30 ハム高菜フライ</p> <p>水餃子麻婆あん</p> <p>熱量 824kcal 脂質 26.9g 炭水化物 21.8g 蛋白質 2.35g</p>	<p>31 タコキャベツカツ</p> <p>& ミニハンバーグ</p> <p>ちゃんちゃん焼き風</p> <p>熱量 811kcal 脂質 24.5g 炭水化物 22.0g 蛋白質 2.91g</p>					

7月限定

※土日、祝日は行いません。
※前日までにお弁当センターまでご予約ください。

とんかつ 贅み熟成 700円(税込)で販売いたします!

完全予約制

16(木)

ジャンボ
真ホッケフライ

27(月)

人気メニュー

エビフライ&
白身フライ