

埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2026 Waku Waku Lunch Menu

8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、お召し上がりくださるようご協力ください。



↑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
3 フライドチキン 栗かぼちゃ煮天  熱 量 821kcal 脂 質 19.5g 炭 水 化 物 27.7g 鉄 分 2.81g Fe 鉄 分	4 Wロース トンカツ スパイシー カレー  熱 量 839kcal 脂 質 21.0g 炭 水 化 物 20.4g 鉄 分 2.60g Ca カルシウム	5 ハムポテト サラダフライ 水餃子野菜あん  熱 量 863kcal 脂 質 19.3g 炭 水 化 物 21.0g 鉄 分 2.65g Ca カルシウム	6 ハンバーグ デミソース 白身天  熱 量 830kcal 脂 質 21.8g 炭 水 化 物 24.4g 鉄 分 2.66g Ca カルシウム	7 スチームチキン天 おろしポン酢 コロコロステーキ風サラダ  熱 量 852kcal 脂 質 20.8g 炭 水 化 物 26.5g 鉄 分 2.71g Ca カルシウム	おまかせメニュー 1・8
10 うなぎの蒲焼  熱 量 826kcal 脂 質 19.5g 炭 水 化 物 27.7g 鉄 分 2.31g Ca カルシウム	11  山の日	12(水)~15(土) 夏休み 			
17 野菜コロッケ 黒欧カレー  熱 量 838kcal 脂 質 24.3g 炭 水 化 物 25.9g 鉄 分 2.62g Ca カルシウム	18 ゴリゴリ軟骨入り 国産つくね  熱 量 821kcal 脂 質 18.6g 炭 水 化 物 23.0g 鉄 分 2.73g Ca カルシウム	19 鶏唐揚げ& 本格春巻 豚肉みそ大根煮  熱 量 822kcal 脂 質 24.3g 炭 水 化 物 21.0g 鉄 分 2.60g VE ビタミンE	20 カレー包み メンチカツ 親子煮  熱 量 832kcal 脂 質 23.0g 炭 水 化 物 23.5g 鉄 分 2.99g Fe 鉄 分	21 チキンカツ煮 炊き合わせ  熱 量 847kcal 脂 質 24.6g 炭 水 化 物 22.9g 鉄 分 2.81g Ca カルシウム	おまかせメニュー 22
24 野菜イカ メンチカツ カレー  熱 量 826kcal 脂 質 24.3g 炭 水 化 物 25.9g 鉄 分 2.62g Ca カルシウム	25 鶏天 豚野菜炒め  熱 量 844kcal 脂 質 33.3g 炭 水 化 物 21.2g 鉄 分 2.61g Ca カルシウム	26 野菜炒め コロッケ ふんわり野菜豆腐和風あん  熱 量 831kcal 脂 質 22.4g 炭 水 化 物 23.5g 鉄 分 2.52g Fe 鉄 分	27 やわらか 豚ヒレカツ トロホッケ塩焼き  熱 量 832kcal 脂 質 23.0g 炭 水 化 物 23.5g 鉄 分 2.99g Ca カルシウム	28 白身フライ 変わり金平  熱 量 814kcal 脂 質 21.3g 炭 水 化 物 22.6g 鉄 分 2.63g Ca カルシウム	おまかせメニュー 29
31 スチームチキン天 わさびソース 筑前煮  熱 量 842kcal 脂 質 19.9g 炭 水 化 物 28.3g 鉄 分 2.71g Fe 鉄 分	 TOKUTOKU3YOUYOU 若菜インスタで 得トク情報ゲット!!				
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。 					

絶対お得!!
豪華な主菜が楽しみな

デリシャス7day

7(金)



スチームチキン天
おろしポン酢
コロコロステーキ風サラダ

18(火)



ゴリゴリ軟骨入り
国産つくね

27(木)



やわらか
豚ヒレカツ
トロホッケ塩焼き

950円(税込)で販売いたします!

うな重

8月限定



完全
予約制

毎日
50食
限定

※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。