

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。

8 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

主菜・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

主菜 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
一般の女性の方におすすめ!
1食あたりのエネルギー
450~650kcal未満

月	火	水	木	金	土
3 豚肉とパプリカの中華炒め 206 枝豆と人参のかき揚げ 67 こんにやくとセロリの炒め煮 31 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 621 kcal 蛋白質21.1g 脂質19.8g 炭水化物87.0g 塩分2.3g	4 カレイの沢煮あんかけ 143 ごぼうとさつま揚げの煮物 63 チンゲン菜としめじのソテー 62 肉団子 47 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 611 kcal 蛋白質25.6g 脂質13.8g 炭水化物95.1g 塩分2.9g	5 牛肉と人参の中華炒め 183 ひじきと高野豆腐の煮物 69 小松菜と蓮根のナムル 29 さつま芋のピリ辛あん 44 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 621 kcal 蛋白質21.5g 脂質18.4g 炭水化物88.4g 塩分2.2g	6 豚肉の東松山辛味噌 201 ぶろふき大根 柚子あん 34 根菜煮 33 ほうれん草ソテー 37 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 601 kcal 蛋白質22.0g 脂質14.9g 炭水化物92.0g 塩分2.8g	7 鶏肉のトマトガーリック 217 いかとピーマンの中華炒め 30 きのこの玉子とじ 43 油揚げとねぎのピリ辛和え 30 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 616 kcal 蛋白質25.9g 脂質15.4g 炭水化物92.1g 塩分2.4g	1・8 土曜日はお休みです。

10

元気弁当のみです

11

山の日

12(水)~15(土) 夏休み

17 白菜と海老の中華炒め 156 豚肉と大根の七味煮 62 ブロッコリーと天のゆかり塩 57 わかめとカニカマの酢の物 11 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー 582 kcal 蛋白質28.5g 脂質14.4g 炭水化物82.2g 塩分2.8g	18 豚肉のしそごま炒め 197 キャベツとハムの玉子とじ 60 白菜とほうれん草の磯煮 29 なすの生姜醤油 32 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 614 kcal 蛋白質24.1g 脂質20.5g 炭水化物80.6g 塩分2.6g	19 アジの南蛮ソース 162 洋風大根煮 62 ツナと人参のサラダ 40 豚肉と豆苗の生姜炒め 42 漬物 3 菜飯 293 エネルギー 602 kcal 蛋白質24.8g 脂質15.3g 炭水化物89.7g 塩分2.5g	20 鶏照り焼き タルタルソース 216 キャベツとしめじの煮浸し 52 小松菜とえのきのナムル 37 八彩しそ酢和え 6 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 607 kcal 蛋白質22.7g 脂質20.3g 炭水化物82.1g 塩分2.9g	21 赤魚のおろしあん 189 鶏とごぼうの金平 78 大根と油揚げの煮物 38 春雨とオクラのごま酢 23 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー 624 kcal 蛋白質21.5g 脂質15.5g 炭水化物96.4g 塩分2.2g	22 土曜日はお休みです。
--	---	---	--	---	-------------------------

24 回鍋肉 198 春菊とじゃこのかき揚げ 66 小松菜と木耳の中華炒め 42 長芋ともずく酢和え 28 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 630 kcal 蛋白質20.7g 脂質19.9g 炭水化物88.8g 塩分2.0g	25 鶏肉のガーリックバターオイル焼き 196 ベーコンサラダ 52 ほうれん草と湯葉煮 32 パプリカとエリンギの煮浸し 19 漬物 3 いりこ菜飯 293 エネルギー 595 kcal 蛋白質24.0g 脂質17.3g 炭水化物85.2g 塩分2.6g	26 鯖の甘酢あん 193 高野豆腐煮 65 蓮根と小松菜の煮浸し 36 鶏肉と玉ねぎのマリネ 30 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 620 kcal 蛋白質26.5g 脂質15.8g 炭水化物88.8g 塩分2.1g	27 大根といかのきのこあん オイスター風味 151 チンゲン菜の韓国風煮 70 れんこん饅頭 49 白菜とパプリカの煮浸し 37 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 603 kcal 蛋白質25.5g 脂質13.8g 炭水化物93.0g 塩分2.5g	28 牛肉と根菜の甘辛煮 208 南瓜のそぼろあん 58 ほうれん草ベーコンソテー 35 キャベツとカニカマの甘酢和え 26 漬物 3 ごはん 293 エネルギー 623 kcal 蛋白質22.5g 脂質13.8g 炭水化物99.4g 塩分2.8g	29 土曜日はお休みです。
--	---	---	---	---	-------------------------

31

ハンバーグ きのこソース 231
キャベツとパプリカの中華炒め 34
大根のスープ煮 24
小松菜のじゃこ炒め 34
漬物 3
わかめご飯 293
エネルギー 619 kcal
蛋白質20.2g 脂質15.0g 炭水化物97.4g 塩分2.8g

食快膳のお弁当は
このようなカタチで
お届けします。

●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。

950円(税別)で販売いたします!

完全予約制
毎日50食限定

うな重

8月限定

健康づくり協力店

SHOKUKAIZEN

株式会社 若(わか)な 菜

おいしい健康

wakana

http://www.kyuusyoku-wakana.com 給食弁当若菜 検索

わくわくらんち

(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
富浦センター Tel 0480-85-0242
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。

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 26.7g 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 836kcal 脂質 24.3g 炭水化物 25.9g 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 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 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 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 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 Fe 鉄分	 TOKUTOKUYOUHOU 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)



大人気
メニュー

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)



大人気
メニュー

ゴリゴリ軟骨入り
国産つくね

27(木)



大人気
メニュー

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。