埼玉県No.1 弁当・給食で1日65,000食

2026 Waku Waku Lunch Menu

12元気わくわく弁当

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。

GENKIBENTOU
↑弁当の詳細情報をインスタで毎日公開!
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 WAKU WAKU LUNCH
(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
幕蒲センター 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

月	火	水	木	金	土
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。	1 Wカキフライ 洋風大根煮 熱量825kcal 脂質24.7g 蛋白質23.9g 塩分2.68g Ca	2 コーン海鮮詰めフライ 肉じゃが 熱量822kcal 脂質21.0g 蛋白質22.5g 塩分2.47g Ca	3 ビーフシチューコロッケ 熱量805kcal 脂質21.8g 蛋白質26.1g 塩分2.75g Fe	4 ハムポテトサラダフライ 麦ごはん 熱量811kcal 脂質22.0g 蛋白質21.3g 塩分2.81g Ca	おまかせメニュー 5
7 ゴリゴリ軟骨入り国産つくね 筑前煮 大人気メニュー 熱量824kcal 脂質25.4g 蛋白質25.9g 塩分2.76g Fe	8 Wロースとんかつ キーマカレー 熱量833kcal 脂質21.0g 蛋白質20.8g 塩分2.67g vE	9 鶏天 コロコロステーキ風サラダ 熱量843kcal 脂質19.7g 蛋白質21.3g 塩分2.38g Fe	10 ハンバーグデミソース プチエビフライ チリソース 熱量835kcal 脂質21.8g 蛋白質26.1g 塩分2.75g Ca	11 サワラ照焼き 中華旨煮 熱量835kcal 脂質23.6g 蛋白質23.0g 塩分2.92g Ca	おまかせメニュー 12
14 クワトロチーズクリームコロッケ 熱量811kcal 脂質22.3g 蛋白質22.5g 塩分2.43g vE	15 ハムカツ 黒欧カレー 熱量823kcal 脂質23.5g 蛋白質21.3g 塩分2.57g Ca	16 メンチカツトマトソース やわらか角揚げ煮 熱量822kcal 脂質19.9g 蛋白質24.4g 塩分2.30g vE	17 手作り唐揚げ 大人気メニュー 熱量855kcal 脂質21.8g 蛋白質26.5g 塩分2.11g Ca	18 おっきなピーマン肉詰めフライ 高野豆腐煮 熱量822kcal 脂質23.8g 蛋白質24.6g 塩分2.69g Fe	おまかせメニュー 19
21 若鶏竜田揚げ&ミニハンバーグ 熱量819kcal 脂質20.0g 蛋白質23.3g 塩分2.54g Ca	22 高知県産生姜と三元豚の包みメンチカツ 熱量825kcal 脂質20.8g 蛋白質21.9g 塩分2.32g Ca	23 まほっけ塩焼き 大根そぼろあん 熱量823kcal 脂質22.8g 蛋白質25.3g 塩分2.43g vE	24 絶品エビフライ クリームシチュー X'masイブメニュー 熱量839kcal 脂質24.2g 蛋白質26.3g 塩分2.46g Ca	25 フライドチキン 洋風肉じゃが 熱量805kcal 脂質23.7g 蛋白質23.3g 塩分2.65g Ca	おまかせメニュー 26
28 メンチカツ 縞ホッケ塩焼き 熱量819kcal 脂質20.0g 蛋白質21.3g 塩分2.54g Ca	2026年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。	TOKUTOKUSYOUHOU 若菜インスタで得トク情報ゲット!!	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(月) ゴリゴリ軟骨入り国産つくね 筑前煮



大人気メニュー

17(木) 手作り唐揚げ



大人気メニュー

24(木) 絶品エビフライ クリームシチュー



X'masイブメニュー

12月限定 大銀鮭のり弁



完全予約制

毎日50食限定

850円(税込)で販売いたします!

※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。