

2021

「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。

2 食快膳[®]

しよくかいぜん

健康志向の「賢い食事」を
「食快膳」で「生活習慣予防」に
おすすめです。

財団法人 若さの栄養学協会と提携

月	火	水	木	金	土
1 豚肉の辛みそ焼き 156 白身魚となすの天ぷら 76 煮おろしあん 白菜ときゅうりの甘酢和え 24 小松菜のナムル 21 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 621 蛋白質20.0g 脂質11.8g 塩分2.0g	2 カレイの唐揚げマリネ 203 ほうれん草の白和え 44 きこのおろしポン酢 タラモサラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 656 蛋白質21.5g 脂質10.6g 塩分2.1g	3 焼き鳥 184 シーザーサラダ 56 炊き合わせ 33 ごぼう真砂煮 23 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 640 蛋白質22.9g 脂質10.0g 塩分2.5g	4 さばの竜田揚げ 甘酢あん 213 ほうれん草ベーコンバターソテー 31 山菜みぞれ酢和え 21 里芋の揚げ煮 田楽味噌 22 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 631 蛋白質20.5g 脂質14.2g 塩分2.3g	5 焼豚(チャーシュー) 友地がけ 132 小松菜とツナのソテー 58 いんげんとコーンの マヨネーズ和え 58 キャベツとしめじのお浸し 13 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 605 蛋白質21.5g 脂質10.2g 塩分2.4g	6 土曜日はお休みです。
8 白身魚の唐揚げ 171 バター醤油がけ 46 揚げ出し豆腐 きこのあん 34 チンゲン菜の煮浸し 13 ふきのごま和え 5 漬物 339 ご飯 エネルギー kcal 608 蛋白質20.8g 脂質14.0g 塩分2.4g	9 すき焼き風煮 152 じゃことごぼうのかき揚げ 63 大根ときゅうりの梅和え 8 菜の花の辛子和え 20 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 587 蛋白質20.0g 脂質11.0g 塩分2.4g	10 海鮮のチリソース 112 麻婆豆腐 39 しゅうまい 83 空芯菜炒め 15 漬物 5 ひじきご飯 339 エネルギー kcal 593 蛋白質23.7g 脂質14.1g 塩分1.9g	11  建国記念の日	12 さわらの塩麹焼き 159 鶏唐揚げ 南蛮ソース 81 小松菜煮浸し 26 ごぼうサラダ 50 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal 660 蛋白質20.0g 脂質12.0g 塩分2.2g	13 土曜日はお休みです。
15 いんげんの豚肉巻き 115 カレーソース 八宝菜 58 もやしといんげんの中華サラダ 30 なすの揚げ浸し 27 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 574 蛋白質20.6g 脂質16.3g 塩分2.2g	16 鶏唐揚げの甘辛だれ 194 大根と油揚げの旨煮 45 小松菜とシーフード炒め 23 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 633 蛋白質20.0g 脂質16.4g 塩分2.3g	17 鮭のムニエルマリネ 165 キャベツと玉子の和え物 46 もやしとコーンのみそバター炒め 45 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 鶏ごぼうご飯 339 エネルギー kcal 649 蛋白質20.5g 脂質10.1g 塩分1.9g	18 えびとチンゲン菜の ガーリックソテー 72 筑前煮 52 小松菜とじゃが芋のマヨネーズサラダ 78 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 603 蛋白質22.6g 脂質10.0g 塩分2.5g	19 さば竜田のユウリンチソース 177 大根のサラダ えび唐揚げのせ 36 水菜とえのきのお浸し 11 さつま芋サラダ 49 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 617 蛋白質21.0g 脂質14.2g 塩分2.6g	20 土曜日はお休みです。
22 天ぷら 167 じゃが芋とブロッコリーの カレー風味 マヨネーズ和え 63 いんげんソテー 32 中華春雨 15 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 621 蛋白質20.1g 脂質13.0g 塩分2.1g	23  天皇誕生日	24 メバル唐揚 彩り野菜あん 168 豚肉と厚揚げ煮 67 ほうれん草ともやしの胡麻和え 28 いかと分葱の酢味噌和え 42 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 649 蛋白質24.3g 脂質10.6g 塩分3.1g	25 ハンバーグ 221 わかめと水菜の胡麻ドレッシング 36 竹輪とピーマンソテー 42 カリフラワーの甘酢漬 14 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 657 蛋白質20.1g 脂質17.3g 塩分2.6g	26 しゅうまい弁当 196 ごぼうのかき揚げ 72 かぶのカニあんかけ 25 長芋とセロリの酢の物 16 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 643 蛋白質21.5g 脂質14.4g 塩分2.0g	27 土曜日はお休みです。

食快膳は
こんな方に...

- ✓ダイエットを心がける方へ
- ✓メタボリック症候群を気にする方へ

- 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。



食快膳のお弁当は
このようなカタチで
お届けします。



若菜グループ

(株)若菜

(株)東食

ランチサービス(株)

- 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
- 東食センター Tel 048-854-7881
- 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、お召し上がりがくくださるようご協力ください。