

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。

3 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。

財団法人 若さの栄養学協会と提携

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|--|---|--|-------------------------|--|
| 1 豚肉のバジルソース 208 小松菜の煮浸し 44 ひじきと大豆煮 28 温野菜のチーズソース 26 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 650 蛋白質24.3g 脂質11.3g 塩分2.0g | 2 油淋鶏 182 ほうれん草の白和え 35 じゃが芋のマヨネーズ和え 45 キャベツとハムのサラダ 42 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 648 蛋白質20.3g 脂質15.4g 塩分2.3g | 3 鯖のバターソテー 203 カニカマサラダ 50 パプリカとエリンギの煮浸し 11 いんげんの生姜醤油 10 漬物 5 ちらし寿司 373 エネルギー kcal 652 蛋白質22.1g 脂質16.3g 塩分2.6g | 4 豚肉のねぎソース 195 小松菜の塩炒め 33 もやしと切干大根のごま和え 29 さつま芋サラダ 46 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 647 蛋白質20.3g 脂質9.9g 塩分2.1g | 5 鯖の塩焼き 186 ぶろふき大根 田楽味噌 34 玉ねぎとピーマンのカレー炒め 24 菜の花の辛し和え 15 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 603 蛋白質20.2g 脂質11.7g 塩分2.9g | 6 土曜日はお休みです。 | |
| 8 メバルの幽庵焼き 94 揚げ出し豆腐 和風あん 46 ほうれん草の海鮮浸し 23 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 564 蛋白質24.2g 脂質12.2g 塩分2.4g | 9 海鮮キムチ鍋風 104 八宝菜 58 わかめとえのきの中華和え 33 チンゲン菜豆板醤炒め 18 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 557 蛋白質20.8g 脂質16.4g 塩分2.8g | 10 カレイの天ぷら みぞれあん 183 白菜と鶏肉の旨煮 43 春菊のお浸し 46 ピリ辛こんにやく 20 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 636 蛋白質22.9g 脂質11.1g 塩分1.9g | 11 鶏のハーブソテー 178 トマトガーリックソース 卵の花煮 67 きゅうりとくらげの酢の物 24 南瓜のそぼろあん 24 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 637 蛋白質20.6g 脂質11.6g 塩分1.9g | 12 たらこの磯辺揚げ 168 高野豆腐五目煮 54 カリフラワーの マスタードドレッシング いんげんのおかか炒め 25 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質22.1g 脂質13.2g 塩分1.9g | 13 土曜日はお休みです。 | |
| 15 牛焼肉 151 チンゲン菜とえびの中華炒め 39 キャベツとベーコンのソテー 36 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 602 蛋白質20.1g 脂質15.6g 塩分2.3g | 16 和風おろしハンバーグ 185 白いんげん豆のトマト煮 56 小松菜とハムのソテー 40 わかめとカニカマの酢の物 22 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 647 蛋白質23.5g 脂質11.3g 塩分2.3g | 17 豚コース生姜焼き 188 白菜とツナの旨煮 43 ほうれん草ピーナッツ和え 34 山菜のおろしポン酢 14 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質20.2g 脂質14.5g 塩分2.6g | 18 鶏肉の甘辛揚げ 199 春菊と小松菜のシーフード炒め 32 蓮根と鮭のマヨネーズ和え 51 中華春雨 19 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 645 蛋白質21.4g 脂質14.4g 塩分2.3g | 19 ぶり照り焼き 201 チンゲン菜と生揚げの煮物 43 キャベツしらす和え 15 鶏肉とエリンギのキムチ煮 26 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 629 蛋白質21.0g 脂質12.5g 塩分2.6g | 20 春分の日 | |
| 22 牛肉の韓国風炒め 151 じゃが芋のコンソメ煮 36 揚げ出し豆腐 34 蒸し鶏ときゅうりの梅肉和え 18 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 583 蛋白質21.4g 脂質14.0g 塩分2.5g | 23 あんかけ焼きそば 196 鯖塩焼き 71 ほうれん草ベーコン炒め 31 ごぼうとこんにやく煮 13 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 645 蛋白質20.5g 脂質12.5g 塩分2.4g | 24 鮭のガーリックソテー 144 菜の花と桜えびのサラダ 42 南瓜そぼろあん 24 チンゲン菜ちくわ煮 18 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 572 蛋白質21.2g 脂質13.9g 塩分2.4g | 25 豚肉の味噌焼き 166 かぶの含め煮 32 もやしとニラ炒め 13 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 604 蛋白質20.3g 脂質12.0g 塩分2.5g | 26 鶏肉の黒酢あん 179 白滝とピーマンの金平 28 ほうれん草煮浸し 23 タラモサラダ 49 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質22.3g 脂質15.1g 塩分2.4g | 27 土曜日はお休みです。 | |
| 29 アジの南蛮漬け 194 炊き合わせ 26 山菜のおろしポン酢 21 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 642 蛋白質20.8g 脂質14.8g 塩分1.9g | 30 あぶりチャーシュー 132 大根と鶏肉の旨煮 57 菜の花辛し和え 30 ぜんまいともやしのナムル 26 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 589 蛋白質21.7g 脂質16.1g 塩分2.1g | 31 鶏肉の唐辛子味噌焼き 160 牛すじ大根煮 50 ベーコンとキャベツソテー 36 さくら小餅 60 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal 650 蛋白質21.9g 脂質16.8g 塩分2.6g | 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 ● エネルギーを600kcal程度に設定しています。 ● 1食の蛋白質量を20~25gに設定し、低エネルギー食でありながら、 ご飯200gと満腹感も得られる献立になっています。 ● 塩分は1食3.5g以下に設定しています。 ● 野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷりです。 | | | ● 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 一部変更することがあります 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、お召上がりくださるようご協力ください。