

# 4 食快膳<sup>®</sup>

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
<p><b>食快膳はこんな方に...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ダイエットを心がける方へ</li> <li>✓ メタボリック症候群を気にする方へ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● エネルギーを600kcal程度に設定しています。</li> <li>● 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。</li> <li>● 塩分は1食3.5g以下に設定しています。</li> <li>● 野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷりです。</li> </ul>			<p><b>1</b></p> <p>ポークロベール 165 ほうれん草と湯葉の煮浸し 60 ほっけ塩焼き 35 ベーコンとキャベツのソテー 24 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>628</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質11.4g 塩分2.9g</p>	<p><b>2</b></p> <p>さばのカレーマリネ 202 大根の和風あん 56 春菊の煮浸し 31 きゅうりとくらげの酢の物 16 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>649</b></p> <p>蛋白質20.3g 脂質16.7g 塩分1.8g</p>	<p><b>3</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>5</b></p> <p>赤魚の塩焼き 101 三色野菜のごま煮 61 かに風味高野豆腐 65 山菜のおろしポン酢和え 14 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>585</b></p> <p>蛋白質22.9g 脂質10.6g 塩分2.1g</p>	<p><b>6</b></p> <p>天ぷら 198 ひじきとわいのサラダ 74 きゅうりとわかめの酢の物 24 チンゲン菜ちくわ煮 18 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal <b>648</b></p> <p>蛋白質20.0g 脂質11.9g 塩分3.0g</p>	<p><b>7</b></p> <p>海鮮のチリソース 112 チンジャオロース 52 菜の花の辛子和え 30 中華サラダ 18 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>556</b></p> <p>蛋白質23.1g 脂質8.6g 塩分1.2g</p>	<p><b>8</b></p> <p>鶏肉の焦がし醤油ソース 164 五色なます 38 南瓜そぼろあん 24 こんにやく餅 20 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>590</b></p> <p>蛋白質23.7g 脂質13.2g 塩分3.1g</p>	<p><b>9</b></p> <p>メバルの唐揚げ 甘酢あんかけ 167 チンゲン菜と鶏肉の煮浸し 45 牛すじ大根煮 30 タラモサラダ 49 漬物 5 梅ひじきご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>635</b></p> <p>蛋白質21.3g 脂質13.7g 塩分2.3g</p>	<p><b>10</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>12</b></p> <p>豚肉ピリ辛焼き ベロンチーノ 201 レタスと玉子の中華あん 64 シーフードソテー 34 きゅうりとくらげの酢の物 16 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>659</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質12.8g 塩分2.7g</p>	<p><b>13</b></p> <p>鮭のごま漬け焼き 127 舞茸の天ぷら 60 ぜんまい煮 48 しゅうまい 58 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>637</b></p> <p>蛋白質22.5g 脂質13.8g 塩分2.6g</p>	<p><b>14</b></p> <p>鶏肉の照り焼き 199 ほうれん草きのこソテー 31 南瓜の揚げびたし 31 オニオンとコールスロー 35 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>640</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質14.9g 塩分2.0g</p>	<p><b>15</b></p> <p>ポークソテー 東松山味噌添え 193 大根と鶏肉の旨煮 57 かぶとパプリカの トリュフオイル風マリネ 33 長芋とオクラのわさび醤油和え 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>646</b></p> <p>蛋白質23.6g 脂質17.1g 塩分2.2g</p>	<p><b>16</b></p> <p>白身魚の沢煮あん 171 菜の花のベーコンソテー 39 キャベツとじゃこ炒め 33 肉団子 57 漬物 5 わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>644</b></p> <p>蛋白質20.5g 脂質9.8g 塩分2.0g</p>	<p><b>17</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>19</b></p> <p>鶏肉の梅風味ソテー 168 小松菜と油揚げの煮物 47 メバル塩焼き 40 ねぎ入り厚焼玉子 33 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>632</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質16.2g 塩分2.7g</p>	<p><b>20</b></p> <p>牛肉と大根の味噌煮 131 シーザーサラダ 56 パプリカと鮭のマリネ 65 ベーコンポテトサラダ 45 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>641</b></p> <p>蛋白質20.0g 脂質17.5g 塩分2.2g</p>	<p><b>21</b></p> <p>鯖の山椒焼き 179 アスパラとベーコンソテー 53 キャベツのごま酢和え 12 なすの揚げびたし 26 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>614</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質16.2g 塩分2.0g</p>	<p><b>22</b></p> <p>豚肉の生姜焼き 158 白菜とシーフードの旨煮 42 ごぼうと鶏肉煮 41 かに風味高野豆腐 60 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>645</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質12.9g 塩分2.4g</p>	<p><b>23</b></p> <p>ハンバーグ シーフードソース 190 じゃが芋とベーコンのマリネ 54 ほうれん草ソテー 23 セロリと人参甘酢漬け 9 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>620</b></p> <p>蛋白質20.0g 脂質16.4g 塩分2.0g</p>	<p><b>24</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>26</b></p> <p>鶏肉の唐揚げ 185 春キャベツのキムチ旨煮 64 チンゲン菜としめじソテー 16 卵の花煮 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>646</b></p> <p>蛋白質20.9g 脂質14.2g 塩分2.3g</p>	<p><b>27</b></p> <p>鱈の幽庵焼き 172 筑前煮 52 菜の花ときのこの中華炒め 31 わらび餅 27 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>626</b></p> <p>蛋白質21.9g 脂質13.7g 塩分2.5g</p>	<p><b>28</b></p> <p>豚トロ焼き 161 小松菜とシーフードの旨煮 46 ささみときゅうりの中華和え 41 ごぼうサラダ 50 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>642</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質11.7g 塩分1.4g</p>	<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p>	<p><b>30</b></p> <p>鮭のムニエルマリネ 169 南瓜そぼろあん 48 ほうれん草煮浸し 23 オニオンサラダ 31 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal <b>605</b></p> <p>蛋白質20.5g 脂質12.6g 塩分2.5g</p>	<p>● 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の一部変更があることがありますのでご了承ください。</p>



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 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  
 (株)東食 東食センター Tel 048-854-7881  
 ランチサービス(株) 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、お召し上がりくださるようご協力ください。