

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。

# 6 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	
	<b>1</b> 鮭の香草焼きマリネ 133 牛肉の金平 63 じゃが芋とベーコンバター和え 58 たまごサラダ 41 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>639</b> 蛋白質24.0g 脂質11.9g 塩分2.8g	<b>2</b> 鶏の甘辛唐揚げ 197 麻婆大根 44 三色ピーマン ドレッシング和え 26 だし巻き玉子 25 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal <b>636</b> 蛋白質20.7g 脂質17.0g 塩分2.4g	<b>3</b> あぶりチャーシュー 132 白菜とベーコンの旨煮 44 小松菜煮浸し 26 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>595</b> 蛋白質20.4g 脂質14.6g 塩分2.5g	<b>4</b> タラの冷製トマトソース 92 鶏肉と大根の旨煮 57 じゃが芋のカレー炒め 46 海老のオリブオイル焼き 47 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal <b>586</b> 蛋白質20.1g 脂質12.8g 塩分1.6g	<b>5</b> 土曜日はお休みです。	
	<b>7</b> 牛肉の香味焼き なす田楽 182 竹の子と椎茸の煮つけ 20 チンゲン菜ときのこソテー 16 白菜キムチ 9 水まんじゅう 47 ご飯 339 エネルギー kcal <b>613</b> 蛋白質20.4g 脂質15.7g 塩分3.0g	<b>8</b> タンダーチキン 184 カニカマサラダ 33 キャベツとハムの旨煮 20 ピリ辛こんにゃく 20 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal <b>601</b> 蛋白質22.8g 脂質17.1g 塩分2.5g	<b>9</b> 天ぷら 180 小松菜と油揚げの煮物 37 ピーマンとシーフードの旨煮 37 中華春雨 19 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>617</b> 蛋白質22.4g 脂質16.7g 塩分2.5g	<b>10</b> 豚肉の辛みそ焼き 161 竹輪とこんにゃく煮 44 山菜のわさび酢和え 15 なすの揚げびたし 26 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>590</b> 蛋白質21.1g 脂質16.0g 塩分2.6g	<b>11</b> 鶏肉の照り焼き 167 ほうれん草と白菜の煮物 53 きのこバターソテー 44 オニオンサラダ 31 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal <b>639</b> 蛋白質20.4g 脂質15.5g 塩分2.6g	<b>12</b> 土曜日はお休みです。
	<b>14</b> 赤魚の野菜あんかけ 144 海老といかのチリソース 66 ほうれん草ベーコンソテー 31 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>617</b> 蛋白質21.7g 脂質15.0g 塩分2.0g	<b>15</b> 牛肉のトマトソース煮込み 159 かぶのそぼろあん 41 長芋のもずく酢和え 14 さつま芋サラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>607</b> 蛋白質20.3g 脂質14.2g 塩分2.2g	<b>16</b> ハンバーグオニオンソース 222 冬瓜のカニあんかけ 32 チンゲン菜ちくわソテー 35 きゅうりとくらげの酢の物 16 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal <b>539</b> 蛋白質23.6g 脂質8.0g 塩分2.7g	<b>17</b> 鶏唐揚げ 黒酢あん 185 牛すじ大根煮 50 小松菜と油揚げの煮物 28 長芋とオクラの梅和え 19 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>626</b> 蛋白質22.2g 脂質15.4g 塩分2.4g	<b>18</b> 鯖の西京焼き 169 ふるふき大根の肉みそ 61 根菜とひじき煮 40 パプリカとエリンギの煮浸し 16 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal <b>630</b> 蛋白質22.1g 脂質9.5g 塩分2.5g	<b>19</b> 土曜日はお休みです。
	<b>21</b> 焼き鳥 184 ほうれん草のベーコンソテー 52 大根ときゅうりの中華風酢の物 41 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>648</b> 蛋白質23.4g 脂質12.6g 塩分2.7g	<b>22</b> 豚肉のカレー焼きマリネ 181 チンゲン菜とシーフード炒め 56 高野豆腐の炊き合わせ 29 白菜の煮浸し 20 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>630</b> 蛋白質20.9g 脂質11.8g 塩分2.0g	<b>23</b> 鯖の塩焼き 189 舞茸天ぷら 60 小松菜煮浸し 17 竹輪とピーマンソテー 24 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal <b>634</b> 蛋白質20.9g 脂質11.8g 塩分2.0g	<b>24</b> あんかけ焼きそば 196 大根と鶏肉の旨煮 57 かぶのカニあんかけ 25 人参マリネ 19 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>641</b> 蛋白質20.1g 脂質12.0g 塩分2.3g	<b>25</b> 白身魚のトマトソース 99 回鍋肉 65 鶏肉とごぼうの旨煮 41 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal <b>598</b> 蛋白質21.2g 脂質11.9g 塩分2.4g	<b>26</b> 土曜日はお休みです。
	<b>28</b> 豚肉のねぎソース 158 ペスカトーレ 80 ぜんまい煮 48 長芋とオクラのわさび醤油和え 19 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>649</b> 蛋白質22.9g 脂質8.6g 塩分2.4g	<b>29</b> カレーの唐揚げマリネ 129 麻婆茄子 62 ほうれん草とベーコンソテー 31 肉団子 57 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal <b>623</b> 蛋白質20.0g 脂質16.5g 塩分2.4g	<b>30</b> 鶏肉のバジル焼き トマトソース 178 アスパラとハムのソテー 32 赤魚の塩焼き 37 水まんじゅう 47 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal <b>638</b> 蛋白質20.8g 脂質15.7g 塩分2.6g	<p>食快膳はこんな方へ</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> <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>		

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。