

7 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																						
<p>食快膳はこんな方に…</p> <p>✓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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>1</p> <p>海老といかのガーリックソテー 140 かぶのそぼろあん 40 南瓜のいとこ煮 30 蒸し鶏の酢の物 32 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 586</p> <p>蛋白質22.5g 脂質14.3g 塩分1.9g</p>	<p>2</p> <p>鶏肉のネギ塩レモン焼き 176 舞茸たぶら 60 白菜とカニカマ旨煮 19 なすの生姜醤油 23 漬物 5 わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質22.0g 脂質11.7g 塩分2.2g</p>	<p>3</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>5</p> <p>太刀魚の竜田揚げ 191 舞茸と豚肉の煮物 47 チンゲン菜とベーコンソテー 31 なますのマスタード和え 21 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 634</p> <p>蛋白質20.8g 脂質13.7g 塩分2.0g</p>	<p>6</p> <p>鶏肉の照り焼き 182 ビーンズサラダ 48 ほうれん草煮浸し 23 かぶとパプリカのマリネ 33 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質24.9g 脂質15.7g 塩分1.9g</p>	<p>7</p> <p>酢豚 182 赤魚の塩焼き 43 長芋ともずくの酢の物 19 カニ焼売 62 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 650</p> <p>蛋白質21.3g 脂質14.2g 塩分2.2g</p>	<p>8</p> <p>たらの磯辺揚げ 145 拌三絲 58 鶏肉とごぼう煮 41 キャベツとときのご煮浸し 17 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 605</p> <p>蛋白質20.3g 脂質13.9g 塩分1.8g</p>	<p>9</p> <p>牛焼肉 184 じゃが芋とベーコンのカレー風味 61 わかめとしめじの酢の物 12 ひじきとちくわ煮 20 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 621</p> <p>蛋白質21.6g 脂質15.5g 塩分2.5g</p>	<p>10</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>12</p> <p>豚肉の味噌焼き 174 メバル塩焼き 49 キャベツとじゃこの中華炒め 33 小松菜とシーフードソテー 23 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 623</p> <p>蛋白質20.9g 脂質11.4g 塩分2.3g</p>	<p>13</p> <p>赤魚の幽庵焼き 162 高野豆腐五目煮 52 ほうれん草ごま煮 18 肉団子 57 漬物 5 梅ひじきご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 633</p> <p>蛋白質20.7g 脂質14.0g 塩分2.2g</p>	<p>14</p> <p>たぶら 164 いかとピーマンの中華炒め 44 桜えびと小松菜の煮物 32 オクラと長芋のわさび醤油 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質20.5g 脂質12.7g 塩分2.1g</p>	<p>15</p> <p>鶏肉のバジル焼き 202 トマトソース にんにくの芽とベーコンのソテー 34 ニラとキャベツの煮浸し 25 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質20.7g 脂質15.1g 塩分2.3g</p>	<p>16</p> <p>タンドリーぶり 174 鶏肉と小松菜の煮浸し 45 ゴーヤと玉ねぎのかき揚げ 61 きのこバターソテー 29 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質23.0g 脂質14.7g 塩分1.9g</p>	<p>17</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>19</p> <p>豚肉の生姜焼き 173 根菜煮 42 大根とちくわ煮 28 えのきとピーマンのポン酢和え 16 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質21.8g 脂質9.4g 塩分2.4g</p>	<p>20</p> <p>油淋鶏 165 冬瓜と海老のあんかけ 58 ほうれん草と玉子の酢の物 28 のりハッシュポテト 40 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 635</p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.5g 塩分2.7g</p>	<p>21</p> <p>アジのバターソテー 126 鶏肉とキャベツの玉子とじ 62 なすの南蛮漬け 30 卵の花 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 599</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.7g 塩分2.7g</p>	<p>22 海の日</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が一部変わることがありますがご了承ください。</p>	<p>23 スポーツの日</p>	<p>24</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>26</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 133 小松菜ナムル 54 大根ゆず煮 28 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.8g 脂質14.5g 塩分2.4g</p>	<p>27</p> <p>ポークソテー 170 東松山辛味噌添え チンゲン菜シーフードソテー 56 ぜんまい煮 33 ごぼうこんにやく煮 13 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.6g</p>	<p>28</p> <p>うなぎの蒲焼き 231 カニカマサラダ 33 ささみと中華くらげの酢の物 29 ほうれん草煮浸し 23 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 650</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.5g 塩分2.2g</p>	<p>29</p> <p>ブルコギ 134 じゃが芋とベーコンのマリネ 54 かぼちゃそぼろあん 24 オニオンとコールスロー 35 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 591</p> <p>蛋白質22.3g 脂質9.8g 塩分1.6g</p>	<p>30</p> <p>鱈バターソテー トマトソース 207 牛すじ大根煮 50 こんにやくとセロリの金平 25 にんじんマリネ 19 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 645</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.4g 塩分1.9g</p>	<p>31</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>12</p> <p>豚肉の味噌焼き 174 メバル塩焼き 49 キャベツとじゃこの中華炒め 33 小松菜とシーフードソテー 23 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 623</p> <p>蛋白質20.9g 脂質11.4g 塩分2.3g</p>	<p>13</p> <p>赤魚の幽庵焼き 162 高野豆腐五目煮 52 ほうれん草ごま煮 18 肉団子 57 漬物 5 梅ひじきご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 633</p> <p>蛋白質20.7g 脂質14.0g 塩分2.2g</p>	<p>14</p> <p>たぶら 164 いかとピーマンの中華炒め 44 桜えびと小松菜の煮物 32 オクラと長芋のわさび醤油 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質20.5g 脂質12.7g 塩分2.1g</p>	<p>15</p> <p>鶏肉のバジル焼き 202 トマトソース にんにくの芽とベーコンのソテー 34 ニラとキャベツの煮浸し 25 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質20.7g 脂質15.1g 塩分2.3g</p>	<p>16</p> <p>タンドリーぶり 174 鶏肉と小松菜の煮浸し 45 ゴーヤと玉ねぎのかき揚げ 61 きのこバターソテー 29 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質23.0g 脂質14.7g 塩分1.9g</p>	<p>17</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>19</p> <p>豚肉の生姜焼き 173 根菜煮 42 大根とちくわ煮 28 えのきとピーマンのポン酢和え 16 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質21.8g 脂質9.4g 塩分2.4g</p>	<p>20</p> <p>油淋鶏 165 冬瓜と海老のあんかけ 58 ほうれん草と玉子の酢の物 28 のりハッシュポテト 40 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 635</p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.5g 塩分2.7g</p>	<p>21</p> <p>アジのバターソテー 126 鶏肉とキャベツの玉子とじ 62 なすの南蛮漬け 30 卵の花 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 599</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.7g 塩分2.7g</p>	<p>22 海の日</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が一部変わることがありますがご了承ください。</p>	<p>23 スポーツの日</p>	<p>24</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>26</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 133 小松菜ナムル 54 大根ゆず煮 28 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.8g 脂質14.5g 塩分2.4g</p>	<p>27</p> <p>ポークソテー 170 東松山辛味噌添え チンゲン菜シーフードソテー 56 ぜんまい煮 33 ごぼうこんにやく煮 13 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.6g</p>	<p>28</p> <p>うなぎの蒲焼き 231 カニカマサラダ 33 ささみと中華くらげの酢の物 29 ほうれん草煮浸し 23 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 650</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.5g 塩分2.2g</p>	<p>29</p> <p>ブルコギ 134 じゃが芋とベーコンのマリネ 54 かぼちゃそぼろあん 24 オニオンとコールスロー 35 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 591</p> <p>蛋白質22.3g 脂質9.8g 塩分1.6g</p>	<p>30</p> <p>鱈バターソテー トマトソース 207 牛すじ大根煮 50 こんにやくとセロリの金平 25 にんじんマリネ 19 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 645</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.4g 塩分1.9g</p>	<p>31</p> <p>土曜日はお休みです。</p>										
<p>19</p> <p>豚肉の生姜焼き 173 根菜煮 42 大根とちくわ煮 28 えのきとピーマンのポン酢和え 16 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質21.8g 脂質9.4g 塩分2.4g</p>	<p>20</p> <p>油淋鶏 165 冬瓜と海老のあんかけ 58 ほうれん草と玉子の酢の物 28 のりハッシュポテト 40 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 635</p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.5g 塩分2.7g</p>	<p>21</p> <p>アジのバターソテー 126 鶏肉とキャベツの玉子とじ 62 なすの南蛮漬け 30 卵の花 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 599</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.7g 塩分2.7g</p>	<p>22 海の日</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が一部変わることがありますがご了承ください。</p>	<p>23 スポーツの日</p>	<p>24</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>26</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 133 小松菜ナムル 54 大根ゆず煮 28 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.8g 脂質14.5g 塩分2.4g</p>	<p>27</p> <p>ポークソテー 170 東松山辛味噌添え チンゲン菜シーフードソテー 56 ぜんまい煮 33 ごぼうこんにやく煮 13 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.6g</p>	<p>28</p> <p>うなぎの蒲焼き 231 カニカマサラダ 33 ささみと中華くらげの酢の物 29 ほうれん草煮浸し 23 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 650</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.5g 塩分2.2g</p>	<p>29</p> <p>ブルコギ 134 じゃが芋とベーコンのマリネ 54 かぼちゃそぼろあん 24 オニオンとコールスロー 35 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 591</p> <p>蛋白質22.3g 脂質9.8g 塩分1.6g</p>	<p>30</p> <p>鱈バターソテー トマトソース 207 牛すじ大根煮 50 こんにやくとセロリの金平 25 にんじんマリネ 19 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 645</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.4g 塩分1.9g</p>	<p>31</p> <p>土曜日はお休みです。</p>																
<p>26</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 133 小松菜ナムル 54 大根ゆず煮 28 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.8g 脂質14.5g 塩分2.4g</p>	<p>27</p> <p>ポークソテー 170 東松山辛味噌添え チンゲン菜シーフードソテー 56 ぜんまい煮 33 ごぼうこんにやく煮 13 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.6g</p>	<p>28</p> <p>うなぎの蒲焼き 231 カニカマサラダ 33 ささみと中華くらげの酢の物 29 ほうれん草煮浸し 23 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 650</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.5g 塩分2.2g</p>	<p>29</p> <p>ブルコギ 134 じゃが芋とベーコンのマリネ 54 かぼちゃそぼろあん 24 オニオンとコールスロー 35 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 591</p> <p>蛋白質22.3g 脂質9.8g 塩分1.6g</p>	<p>30</p> <p>鱈バターソテー トマトソース 207 牛すじ大根煮 50 こんにやくとセロリの金平 25 にんじんマリネ 19 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 645</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.4g 塩分1.9g</p>	<p>31</p> <p>土曜日はお休みです。</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。