

8 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
おすすめします。

財団法人 若さの栄養学協会と提携

月	火	水	木	金	土
2 蒸し鶏ごまソース 153 舞茸天 60 小松菜煮浸し 23 玉ねぎとピーマンのカレー炒め 17 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 597 蛋白質20.4g 脂質16.5g 塩分2.3g	3 タラの冷製トマトソース 92 鶏肉の甘酢あん 62 ごぼうの炒め煮 34 ほうれん草玉子とじ 29 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 561 蛋白質22.6g 脂質10.6g 塩分2.5g	4 牛肉の香味焼き 味噌田楽 182 白菜の炒め煮 39 きこのバターソテー 29 中華春雨 19 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal 613 蛋白質20.4g 脂質15.8g 塩分1.8g	5 豚肉のねぎソース 158 かぼちゃと茄子の南蛮漬 42 メバルのガーリックソース 44 水まんじゅう 47 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 635 蛋白質24.0g 脂質10.2g 塩分2.1g	6 揚げ鱈の山椒風味 195 レバニラ炒め 45 大根のゆずあん 28 小松菜とえびのガーリック炒め 17 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 629 蛋白質22.3g 脂質14.3g 塩分2.1g	7 土曜日はお休みです。
9 振替休日	10 鶏唐揚げと根菜炒め煮 230 冬瓜のカニあんかけ 32 ポテトサラダ 27 キャベツとハムのソテー 20 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 643 蛋白質20.5g 脂質15.4g 塩分2.2g	11 メバルの幽庵焼き 104 ごぼうのかき揚げ 72 大根と鶏肉の旨煮 34 小松菜煮浸し 23 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 577 蛋白質20.9g 脂質16.0g 塩分2.1g	12(木)・13(金)・14(土)・15(日) 夏休み		
16 タンドリーチキン 184 アスパラベーコンソテー 53 里芋の田楽味噌 37 長芋ともずくの酢の物 14 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 632 蛋白質22.0g 脂質13.0g 塩分2.1g	17 ボークロベール 165 チンゲン菜シーフードソテー 59 鶏肉と蓮根煮 28 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 628 蛋白質2g 脂質13.0g 塩分2.1g	18 カレイの唐揚げマリネ 129 ゴーヤと玉ねぎのかき揚げ 61 キャベツとウインナー炒め 28 肉団子 57 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 619 蛋白質20.0g 脂質9.2g 塩分2.4g	19 ブルコギ 163 ほうれん草と白菜の煮物 46 くらげの中華和え 29 こんにゃく餅 20 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 602 蛋白質20.8g 脂質15.7g 塩分2.5g	20 さわらの幽庵焼き 172 牛すじと大根の旨煮 50 小松菜煮浸し 26 オニオンサラダ 31 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質21.1g 脂質13.4g 塩分2.0g	21 土曜日はお休みです。
23 天ぷら 200 かぼちゃのそぼろあん 40 ピーマンとちくわ煮 24 菜の花からし和え 20 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 628 蛋白質21.3g 脂質15.1g 塩分2.3g	24 赤魚のバターソテー 113 バジルソース 肉団子沢煮あん 65 豚トロ 77 えびと青菜の煮浸し 21 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 620 蛋白質24.5g 脂質16.0g 塩分2.3g	25 油淋鶏 165 大根の田楽味噌 34 チンゲン菜とベーコンソテー 31 さつま芋サラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質20.2g 脂質14.8g 塩分2.1g	26 豚しゃぶの胡麻ドレッシング 155 ほうれん草煮浸し 41 ピーマンの柔らか煮 33 焼きかぶマリネ 28 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal 601 蛋白質22.7g 脂質11.6g 塩分2.1g	27 アジの南蛮風あんかけ 187 鶏肉とキャベツ旨煮 44 大根とわかめの酢の物 16 じゃが芋とたらこ和え 31 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 622 蛋白質21.7g 脂質15.2g 塩分2.6g	28 土曜日はお休みです。
30 ハンバーグオニオンソース 188 チンゲン菜とパプリカの炒め煮 41 大根の柚子あんかけ 28 長芋とオクラの梅和え 19 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 620 蛋白質20.1g 脂質10.7g 塩分2.1g	31 鮭のバターソテー マリネ 160 白菜とベーコンの旨煮 44 蒸し鶏とみょうがの酢の物 32 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 629 蛋白質22.6g 脂質15.6g 塩分2.9g	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。

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