



しよくかいぜん

食快膳®



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
<p>食快膳はこんな方に…</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 <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>鶏のなべ照り 141 回鍋肉 65 大根といかの煮物 23 さつま芋サラダ 49 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質20.1g 脂質11.7g 塩分2.1g</p>	<p>2</p> <p>さばの味噌焼き 207 カニカマサラダ 33 白菜と鶏肉の旨煮 26 えのきのポン酢和え 11 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 621</p> <p>蛋白質21.0g 脂質14.3g 塩分2.4g</p>	<p>3</p> <p>麻婆なす 108 肉すじ大根煮 50 肉団子 57 たらもサラダ 49 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 608</p> <p>蛋白質20.3g 脂質17.7g 塩分2.3g</p>	<p>4</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p>6</p> <p>豚肉のねぎポン酢 185 チンゲン菜シーフードソテー 56 厚焼玉子 カニあんかけ 41 たらのパジル焼き 23 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 649</p> <p>蛋白質20.0g 脂質16.6g 塩分1.9g</p>	<p>7</p> <p>鮭のムニエルマリネ 174 かぼちゃのそぼろあん 40 里芋の田楽味噌 37 ほうれん草煮浸し 23 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質23.2g 脂質9.0g 塩分2.2g</p>	<p>8</p> <p>鶏の甘辛唐揚げ 169 じゃが芋とベーコンのカレー風味 61 なすの揚げ浸し 35 春菊とじゃこの煮浸し 14 漬物 5 わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 623</p> <p>蛋白質20.1g 脂質13.6g 塩分1.8g</p>	<p>9</p> <p>豚肉の南蛮風ソースがけ 193 冬瓜の和風きのこあん 19 小松菜とハムのソテー 30 長芋とオクラの酢の物 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 605</p> <p>蛋白質22.4g 脂質13.5g 塩分2.3g</p>	<p>10</p> <p>赤魚の照り焼き 122 炊き合わせ 68 きのこ鶏肉の煮物 39 白菜のキムチ煮 16 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質24.8g 脂質10.9g 塩分2.2g</p>	<p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>13</p> <p>たらのカレー風味マリネ 98 五目金平 54 パプリカとしめじの煮浸し 24 ベーコンポテトサラダ 35 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 555</p> <p>蛋白質20.9g 脂質11.6g 塩分2.2g</p>	<p>14</p> <p>豚肉の辛味噌焼き 164 ほうれん草とベーコンのバターソテー 51 ささみと中華くらげの酢の物 27 ぜんまい煮 32 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質20.9g 脂質12.7g 塩分2.6g</p>	<p>15</p> <p>タンドリーチキン 209 キャベツとさつま揚げの生姜煮 49 なすの揚げ浸し 23 じゃが芋のたらこ和え 31 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 646</p> <p>蛋白質21.6g 脂質14.2g 塩分2.4g</p>	<p>16</p> <p>カレイのチーズトマトソース 151 鶏肉と小松菜の煮物 45 大根ちくわ煮 28 もずく酢の柚子風味 14 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 582</p> <p>蛋白質21.3g 脂質12.2g 塩分1.7g</p>	<p>17</p> <p>牛肉のすき煮 152 かぼちゃと高野豆腐の煮物 56 赤魚の塩焼き 37 水まんじゅう 47 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 636</p> <p>蛋白質23.0g 脂質13.2g 塩分2.4g</p>	<p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>20 敬老の日</p>	<p>21</p> <p>豚肉のソテー 東松山辛味噌 176 大根のそぼろあん 40 小松菜とかまぼこの煮浸し 27 ごぼうの真砂煮 31 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質23.2g 脂質8.9g 塩分2.2g</p>	<p>22</p> <p>鶏肉のパジル焼き 197 トマトソース ビーンズサラダ 48 ベーコンときのこソテー 29 ピリ辛こんにゃく 20 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 638</p> <p>蛋白質22.5g 脂質13.6g 塩分2.3g</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24</p> <p>さわらの西京焼き 180 レンコンのはさみ揚げ 柚子あん 64 ほうれん草ベーコンバターソテー 31 竹輪とわかめのわさび酢 29 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 638</p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.6g 塩分2.5g</p>	<p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>27</p> <p>牛肉と舞茸のマスタード炒め 157 メバル塩焼き 38 竹輪と大根の炒め物 36 こんにゃく味噌田楽 14 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質20.7g 脂質15.2g 塩分2.3g</p>	<p>28</p> <p>アジの南蛮風あんかけ 174 冷しゃぶサラダ 79 三色野菜のソテー 20 ねぎぬた 16 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 633</p> <p>蛋白質20.6g 脂質14.7g 塩分2.2g</p>	<p>29</p> <p>豚肉のしそごま焼き 215 小松菜とエリンギの中華炒め 38 ごぼうのかき揚げ 57 フルーツ 13 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 657</p> <p>蛋白質21.2g 脂質14.9g 塩分2.5g</p>	<p>30</p> <p>油淋鶏 162 チンゲン菜シーフードソテー 56 ひじきの煮つけ 33 えのきの酢の物 21 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質21.8g 脂質17.6g 塩分2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	



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