

10 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																					
<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> <p>●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> 	<p>1</p> <p>鮭のバターソテー マリネ 147 キャベツとシーフードのソテー 64 小松菜煮浸し 34 肉団子 57 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 646</p> <p>蛋白質20.4g 脂質11.6g 塩分1.7g</p>	<p>2</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>4</p> <p>豚肉の辛味噌焼き 215 じゃが芋とベーコンのマリネ 54 ほうれん草きのこソテー 31 中華サラダ 18 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 662</p> <p>蛋白質22.7g 脂質15.6g 塩分2.5g</p>	<p>5</p> <p>海老といかのガーリックソテー 138 蓮根のはさみ揚げ 72 パルザミドレッシング かぼちゃそぼろあん 24 大根ゆず煮 28 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質20.9g 脂質10.5g 塩分2.1g</p>	<p>6</p> <p>鶏肉のマスタード焼き 207 チンゲン菜といかの中華炒め 39 パプリカとエリンギの煮浸し 11 ひじき竹輪煮 20 漬物 5 わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 621</p> <p>蛋白質21.0g 脂質15.9g 塩分2.1g</p>	<p>7</p> <p>さばの中華風焼き 171 さつま揚げとピーマンの金平 58 ささみと中華くらの酢の物 27 ぜんまいの煮物 32 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.5g 塩分2.2g</p>	<p>8</p> <p>大根と牛すじのごま味噌煮 162 白菜の炒め煮 39 厚焼玉子カニあんかけ 41 わかめとオクラの酢の物 12 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 598</p> <p>蛋白質21.0g 脂質15.5g 塩分2.4g</p>	<p>9</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>11</p> <p>焼き鳥 192 水菜とわかめのサラダ 31 大根とちくわの旨煮 28 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 628</p> <p>蛋白質23.5g 脂質10.8g 塩分2.6g</p>	<p>12</p> <p>白身魚のきのこあん 136 南瓜となすの南蛮漬け 55 ほうれん草煮浸し 23 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 615</p> <p>蛋白質20.6g 脂質14.1g 塩分2.7g</p>	<p>13</p> <p>豚肉の生姜焼き 186 大根の柚子あんかけ 56 里芋の田楽味噌 37 桜えびと小松菜の煮物 23 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 646</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.1g 塩分2.2g</p>	<p>14</p> <p>鶏肉のバジル焼き 191 冷製トマトソース キャベツと春雨の煮物 53 こんにやくとセロリの金平 25 にんじんマリネ 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質22.9g 脂質13.1g 塩分2.3g</p>	<p>15</p> <p>アジの南蛮風あんかけ 187 白滝としめじの炒め煮 59 チンゲン菜オイスターソース炒め 28 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 640</p> <p>蛋白質21.6g 脂質15.1g 塩分2.5g</p>	<p>16</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>18</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 138 ほうれん草と白菜の煮物 53 ピーマンのちくわの旨煮 33 大根とささみのみょうが甘酢和え 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 594</p> <p>蛋白質20.8g 脂質15.7g 塩分2.3g</p>	<p>19</p> <p>牛肉のトマトソース煮込み 189 小松菜とシーフードソテー 54 れんこん金平 34 鶏肉とれんこん煮 28 中華春雨 19 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 634</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.8g 塩分2.0g</p>	<p>20</p> <p>ハンバーグ オニオンソース 188 ビーンズサラダ 48 白菜の中華炒め 26 パプリカとエリンギの煮浸し 24 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.1g 塩分2.4g</p>	<p>21</p> <p>鶏の唐揚げ 甘酢あん 198 炊き合わせ 73 キャベツときのこの煮浸し 17 ポテトサラダ 27 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 659</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.5g 塩分2.6g</p>	<p>22</p> <p>豚肉のねぎソース 193 筑前煮 52 ほうれん草とベーコンソテー 31 かぶと油揚げの煮物 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 657</p> <p>蛋白質20.9g 脂質15.4g 塩分2.1g</p>	<p>23</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>25</p> <p>カレーの唐揚げ おろしあん 160 水菜とささみのサラダ 52 きのこたまねぎの味噌煮 21 さつま芋の甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質22.1g 脂質7.5g 塩分2.2g</p>	<p>26</p> <p>タンドリーチキン 206 春雨の中華炒め 63 れんこん金平 34 キャベツと春菊の煮浸し 16 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質21.3g 脂質16.0g 塩分2.8g</p>	<p>27</p> <p>赤魚の幽庵焼き 158 牛肉の金平 63 ひじきと野菜の梅和え 33 なすの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 624</p> <p>蛋白質21.7g 脂質13.5g 塩分2.2g</p>	<p>28</p> <p>牛焼肉 184 白菜とほうれん草の磯和え 35 里芋の田楽味噌 37 長芋とオクラのわさび和え 18 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.4g</p>	<p>29</p> <p>油淋鶏 166 キャベツとじゃこの中華炒め 43 洋風なます 48 オニオンサラダ 31 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質21.6g 脂質10.9g 塩分2.6g</p>	<p>30</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>11</p> <p>焼き鳥 192 水菜とわかめのサラダ 31 大根とちくわの旨煮 28 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 628</p> <p>蛋白質23.5g 脂質10.8g 塩分2.6g</p>	<p>12</p> <p>白身魚のきのこあん 136 南瓜となすの南蛮漬け 55 ほうれん草煮浸し 23 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 615</p> <p>蛋白質20.6g 脂質14.1g 塩分2.7g</p>	<p>13</p> <p>豚肉の生姜焼き 186 大根の柚子あんかけ 56 里芋の田楽味噌 37 桜えびと小松菜の煮物 23 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 646</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.1g 塩分2.2g</p>	<p>14</p> <p>鶏肉のバジル焼き 191 冷製トマトソース キャベツと春雨の煮物 53 こんにやくとセロリの金平 25 にんじんマリネ 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質22.9g 脂質13.1g 塩分2.3g</p>	<p>15</p> <p>アジの南蛮風あんかけ 187 白滝としめじの炒め煮 59 チンゲン菜オイスターソース炒め 28 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 640</p> <p>蛋白質21.6g 脂質15.1g 塩分2.5g</p>	<p>16</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>18</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 138 ほうれん草と白菜の煮物 53 ピーマンのちくわの旨煮 33 大根とささみのみょうが甘酢和え 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 594</p> <p>蛋白質20.8g 脂質15.7g 塩分2.3g</p>	<p>19</p> <p>牛肉のトマトソース煮込み 189 小松菜とシーフードソテー 54 れんこん金平 34 鶏肉とれんこん煮 28 中華春雨 19 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 634</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.8g 塩分2.0g</p>	<p>20</p> <p>ハンバーグ オニオンソース 188 ビーンズサラダ 48 白菜の中華炒め 26 パプリカとエリンギの煮浸し 24 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.1g 塩分2.4g</p>	<p>21</p> <p>鶏の唐揚げ 甘酢あん 198 炊き合わせ 73 キャベツときのこの煮浸し 17 ポテトサラダ 27 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 659</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.5g 塩分2.6g</p>	<p>22</p> <p>豚肉のねぎソース 193 筑前煮 52 ほうれん草とベーコンソテー 31 かぶと油揚げの煮物 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 657</p> <p>蛋白質20.9g 脂質15.4g 塩分2.1g</p>	<p>23</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>25</p> <p>カレーの唐揚げ おろしあん 160 水菜とささみのサラダ 52 きのこたまねぎの味噌煮 21 さつま芋の甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質22.1g 脂質7.5g 塩分2.2g</p>	<p>26</p> <p>タンドリーチキン 206 春雨の中華炒め 63 れんこん金平 34 キャベツと春菊の煮浸し 16 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質21.3g 脂質16.0g 塩分2.8g</p>	<p>27</p> <p>赤魚の幽庵焼き 158 牛肉の金平 63 ひじきと野菜の梅和え 33 なすの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 624</p> <p>蛋白質21.7g 脂質13.5g 塩分2.2g</p>	<p>28</p> <p>牛焼肉 184 白菜とほうれん草の磯和え 35 里芋の田楽味噌 37 長芋とオクラのわさび和え 18 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.4g</p>	<p>29</p> <p>油淋鶏 166 キャベツとじゃこの中華炒め 43 洋風なます 48 オニオンサラダ 31 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質21.6g 脂質10.9g 塩分2.6g</p>	<p>30</p> <p>土曜日はお休みです。</p>									
<p>18</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 138 ほうれん草と白菜の煮物 53 ピーマンのちくわの旨煮 33 大根とささみのみょうが甘酢和え 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 594</p> <p>蛋白質20.8g 脂質15.7g 塩分2.3g</p>	<p>19</p> <p>牛肉のトマトソース煮込み 189 小松菜とシーフードソテー 54 れんこん金平 34 鶏肉とれんこん煮 28 中華春雨 19 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 634</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.8g 塩分2.0g</p>	<p>20</p> <p>ハンバーグ オニオンソース 188 ビーンズサラダ 48 白菜の中華炒め 26 パプリカとエリンギの煮浸し 24 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.1g 塩分2.4g</p>	<p>21</p> <p>鶏の唐揚げ 甘酢あん 198 炊き合わせ 73 キャベツときのこの煮浸し 17 ポテトサラダ 27 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 659</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.5g 塩分2.6g</p>	<p>22</p> <p>豚肉のねぎソース 193 筑前煮 52 ほうれん草とベーコンソテー 31 かぶと油揚げの煮物 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 657</p> <p>蛋白質20.9g 脂質15.4g 塩分2.1g</p>	<p>23</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>25</p> <p>カレーの唐揚げ おろしあん 160 水菜とささみのサラダ 52 きのこたまねぎの味噌煮 21 さつま芋の甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質22.1g 脂質7.5g 塩分2.2g</p>	<p>26</p> <p>タンドリーチキン 206 春雨の中華炒め 63 れんこん金平 34 キャベツと春菊の煮浸し 16 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質21.3g 脂質16.0g 塩分2.8g</p>	<p>27</p> <p>赤魚の幽庵焼き 158 牛肉の金平 63 ひじきと野菜の梅和え 33 なすの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 624</p> <p>蛋白質21.7g 脂質13.5g 塩分2.2g</p>	<p>28</p> <p>牛焼肉 184 白菜とほうれん草の磯和え 35 里芋の田楽味噌 37 長芋とオクラのわさび和え 18 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.4g</p>	<p>29</p> <p>油淋鶏 166 キャベツとじゃこの中華炒め 43 洋風なます 48 オニオンサラダ 31 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質21.6g 脂質10.9g 塩分2.6g</p>	<p>30</p> <p>土曜日はお休みです。</p>															
<p>25</p> <p>カレーの唐揚げ おろしあん 160 水菜とささみのサラダ 52 きのこたまねぎの味噌煮 21 さつま芋の甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質22.1g 脂質7.5g 塩分2.2g</p>	<p>26</p> <p>タンドリーチキン 206 春雨の中華炒め 63 れんこん金平 34 キャベツと春菊の煮浸し 16 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質21.3g 脂質16.0g 塩分2.8g</p>	<p>27</p> <p>赤魚の幽庵焼き 158 牛肉の金平 63 ひじきと野菜の梅和え 33 なすの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 624</p> <p>蛋白質21.7g 脂質13.5g 塩分2.2g</p>	<p>28</p> <p>牛焼肉 184 白菜とほうれん草の磯和え 35 里芋の田楽味噌 37 長芋とオクラのわさび和え 18 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質20.5g 脂質14.7g 塩分2.4g</p>	<p>29</p> <p>油淋鶏 166 キャベツとじゃこの中華炒め 43 洋風なます 48 オニオンサラダ 31 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質21.6g 脂質10.9g 塩分2.6g</p>	<p>30</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
(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