

11 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
1 さばの山椒味噌焼き 175 アスパラとしめじの天ぷら 62 ほうれん草の白和え 30 セロリと人参の甘酢漬け 17 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 628 蛋白質21.2g 脂質15.6g 塩分1.9g	2 鶏肉の南蛮風ソテー 194 ジャーマンポテト 80 きこのおろし和え 13 パプリカの煮浸し 11 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 642 蛋白質20.0g 脂質16.7g 塩分2.0g	3  文化の日	4 豚肉のカレー焼きマリネ 203 ブロccoliとかぶのドレッシング和え 28 大根のそぼろあん 24 ぜんまいナムル 11 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 610 蛋白質21.9g 脂質12.2g 塩分2.0g	5 さわら幽庵焼き 172 じゃが芋とカリフラワーのカレー炒め 66 春菊と白菜の旨煮 27 中華春雨 15 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal 624 蛋白質20.7g 脂質13.6g 塩分2.4g	6 土曜日はお休みです。
8 ハンバーグ和風きのこソース188 かぼちゃのソテー 48 キャベツの甘酢和え 31 ほうれん草とごぼうのごま和え 18 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 629 蛋白質20.2g 脂質14.9g 塩分2.0g	9 赤魚の唐揚げ 甘酢たれ 165 五目金平 54 長芋のレモンマリネ 28 こんにゃくの味噌田楽 19 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 610 蛋白質22.8g 脂質11.3g 塩分2.0g	10 ポークチャップ 197 厚揚げとチンゲン菜の煮合わせ 54 なすの酢醤油和え 26 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 647 蛋白質22.3g 脂質16.0g 塩分2.5g	11 アジのごま油焼き 113 小松菜とちくわの煮物 57 くらげの中華和え 23 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 594 蛋白質20.1g 脂質15.1g 塩分2.1g	12 鶏肉の辛味噌焼き 162 もやしとさつま揚げの炒め煮 41 五目大豆 48 白菜のキムチ煮 16 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 611 蛋白質20.8g 脂質13.9g 塩分2.6g	13 土曜日はお休みです。
15 鯖の照り焼き 176 ほうれん草と海老の旨煮 56 じゃが芋とピーマンマリネ 37 鶏肉とれんこん煮 28 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 641 蛋白質22.4g 脂質11.9g 塩分2.5g	16 豚肉ときこの塩炒め 210 かぶのカニあんかけ 25 いかと分葱の酢味噌和え 24 さつま芋甘露煮 36 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 639 蛋白質21.4g 脂質9.4g 塩分1.8g	17 焼き鳥 192 揚げ出し豆腐きこのあんかけ 48 いんげんの明太子炒め 27 ブロccoli-ガーリックソース 18 漬物 5 麦とろご飯 330 エネルギー kcal 620 蛋白質20.7g 脂質15.4g 塩分2.5g	18 カレイの唐揚げ おろしあん142 小松菜のシーフードソテー 54 焼き生揚げとわかめのレモン醤油 34 キャベツと玉子の和え物 27 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 601 蛋白質22.9g 脂質15.9g 塩分2.4g	19 酢鶏 176 大根と豚肉の旨煮 57 カリフラワーとしめじのカレー風味和え 26 わかめときゅうりの酢の物 15 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 618 蛋白質21.5g 脂質13.0g 塩分2.5g	20 土曜日はお休みです。
22 鶏と大根の旨煮 176 牛焼肉と三色野菜のナムル 82 チンゲン菜といかの中華炒め 23 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 647 蛋白質22.0g 脂質16.5g 塩分2.5g	23  勤労感謝の日	24 豚肉の西京焼き 193 かぶとベーコン炒め 34 くらげの中華和え 27 ほうれん草の煮浸し 23 漬物 5 わかめご飯 339 エネルギー kcal 621 蛋白質23.0g 脂質13.3g 塩分2.3g	25 たらのトマトソース 183 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 74 鶏ともやしのごま酢 29 なすとねぎの揚げ浸し 27 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 657 蛋白質22.9g 脂質10.9g 塩分2.0g	26 油淋鶏 163 かぼちゃのそぼろあん 40 キャベツのごま辛子和え 25 焼売 51 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質21.4g 脂質16.0g 塩分2.5g	27 土曜日はお休みです。
29 牛肉とアスパラの中華炒め 180 舞茸天ぷら 60 ほうれん草ソテー 31 厚焼玉子 カニあんかけ 41 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 656 蛋白質21.5g 脂質15.1g 塩分2.4g	30 焼き鮭のふき味噌のせ 133 肉じゃが 64 鶏肉と白菜のゆず煮 35 オニオンサラダ 31 漬物 5 菜ご飯 339 エネルギー kcal 607 蛋白質24.3g 脂質11.7g 塩分1.9g	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。		●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
 (株)東食 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
 ランチサービス(株) 入間センター Tel 04-2934-3931