

2021

「食快膳」は、わくわくらんちキヨードー開発(株)の登録商標です。

12 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

2021年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。



●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の一部変わることがありますご了承ください。

1	ほちみつチキンソテー ほうれん草とベーコンソテー 玉ねぎとピーマンのカレー炒め なめこのおろし和え 漬物 ご飯	184 52 15 5 339
2	焼きそばのおろしだし カニカマの玉子とじ 小松菜煮浸し いんげん豆と人参のごま和え 漬物 十穀米入りご飯	149 61 34 21 5 339
3	豚肉のピリ辛焼き チーズソース かぶの旨煮 友地あんかけ 赤魚の塩焼き 昆布佃煮 漬物 ご飯	205 30 37 20 5 339
4	土曜日はお休みです。	

6	さわらの鹽唐揚げ じゃが芋とベーコンのフリネ チンゲン菜と油揚げの辛子風煮 ひじきとくわいのサラダ 漬物 ご飯	162 54 35 53 5 339
7	豚肉のカレーソテー 玉ねぎソースかけ 豆とかぼちのズシカカホ-ネ白和え アジの塩焼き フルーツ 漬物 もち麦ご飯	202 63 38 13 5 329
8	おでん 舞音の天ぷら カレイの唐揚げ 香味野菜 キャベツと油揚げの煮物 漬物 ご飯	143 60 56 22 5 339
9	鶏肉のレモンペッパー焼き 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 牛乳とごぼうの炒め煮 ピーマンの梅おかか煮 漬物 五目ご飯	201 48 37 20 5 339
10	白らの隣辺揚げ たらの炒め煮 手作りポテトサラダ ひじき煮 漬物 ご飯	152 40 37 27 5 339
11	土曜日はお休みです。	

13	鶏肉のバター醤油焼き キャベツと春雨の煮物 フロッキーの天ぷら なすの生姜醤油 漬物 ご飯	173 53 52 23 5 339
14	鶏とわかめのカーリソテー かぼちやのそぼろあん 鮭のバジル焼き 小松菜煮浸し 漬物 ご飯	140 40 51 23 5 339
15	牛肉とピーマン炒め 牛ツツ菜とバジリカのナムル 里芋の田楽味噌 もやしときゅうりのごま酢 漬物 菜芽玄米入りご飯	183 36 37 24 5 339
16	アジの南蛮風あんかけ フカのサラダ ほうれん草と玉子の煮浸し 竹の子の土佐煮 漬物 ご飯	187 33 30 17 5 339
17	豚肉のピリ辛キムチのせ 白菜とベーコンソテー わかめとろの中華カラゲ和え 切干大根ときゅうりの酢の物 漬物 ひじきご飯	193 45 27 28 5 339
18	土曜日はお休みです。	

20	牛肉と粗菜の甘辛炒め 舞茸の天ぷら 春雨の酢の物 いんげんのごま和え 漬物 ご飯	199 60 27 15 5 339
21	赤魚の西京焼き 炊き合わせ ほつれん草と蒸し卵のおろし和え 肉団子 漬物 いりご菜飯	125 73 24 57 5 339
22	油淋鶏 大根の柚子あん 竹輪とえのきのピリ辛炒め 長芋とオクラの梅肉和え 漬物 ご飯	163 56 43 19 5 339
23	鮭の照り焼き ふき味噌添え 回鍋肉 ごぼうとこんにゃくの煮物 かぶと油揚げの煮物 漬物 わかめ紅麩ご飯	166 65 13 14 5 339
24	ポークロンベール じゃが芋とソーセージの カーリソテー ほうれん草とハムのソテー フルーツ 漬物 ご飯	191 61 23 13 5 339
25	土曜日はお休みです。	

27	天ぷら がんもどきとオクラの煮物 キャベツと春菊の煮浸し なごめた ゆかりご飯	195 70 27 16 5 339
28	カレイの唐揚げマリネ 小松菜とソーポソテー カリウラコと しめじの塩昆布ナムル さつま芋甘露煮 漬物 ご飯	129 54 27 45 5 339
29	赤魚の塩焼き ほうれん草と鶏の煮浸し 肉団子 漬物 いりご菜飯	125 73 24 57 5 339
30	豚肉のカレーソテー 玉ねぎソースかけ 豆とかぼちのズシカカホ-ネ白和え アジの塩焼き フルーツ 漬物 もち麦ご飯	202 63 38 13 5 329
31	ほちみつチキンソテー ほうれん草とベーコンソテー 玉ねぎとピーマンのカレー炒め なめこのおろし和え 漬物 ご飯	184 52 15 5 339
32	焼きそばのおろしだし カニカマの玉子とじ 小松菜煮浸し いんげん豆と人参のごま和え 漬物 十穀米入りご飯	149 61 34 21 5 339
33	豚肉のピリ辛焼き チーズソース かぶの旨煮 友地あんかけ 赤魚の塩焼き 昆布佃煮 漬物 ご飯	205 30 37 20 5 339
34	土曜日はお休みです。	



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。



若菜センター
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

ご希望：食品の衛生上、当日の午後1時までには、お召上がりくださるようご協力ください。