

1 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>新年明けましておめでとうございます。</p> <p>旧年中は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く御礼申し上げます。本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。</p> <p>寅</p>		<p>5</p> <p>鮭の和風ソテー 149 ごぼうのかき揚げ 72 れんこんサラダ 43 小松菜の白和え 26 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 634</p> <p>蛋白質23.1g 脂質12.6g 塩分2.3g</p>	<p>6</p> <p>牛肉のすき煮 182 ほうれん草と白菜の煮浸し 46 もやしと切干大根のごま酢 35 ポテトカレー炒め 39 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 646</p> <p>蛋白質21.9g 脂質15.0g 塩分2.2g</p>	<p>7</p> <p>鶏肉のバジル焼き トマトソース 191 チンゲン菜とハムの中華炒め 30 里芋ゆず田楽 39 パプリカとエリンギの煮浸し 11 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 605</p> <p>蛋白質24.2g 脂質12.5g 塩分2.4g</p>	<p>8</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>10</p> <p>成人の日</p>	<p>11</p> <p>あぶりチャーシュー 132 炊き合わせ 88 小松菜と桜えびの煮物 34 キャベツの旨煮 20 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質22.8g 脂質13.0g 塩分2.4g</p>	<p>12</p> <p>鯖のピリ辛焼き 178 豚肉とピーマンのソテー 53 いんげんの胡麻和え 28 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 竹の子ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 648</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.8g 塩分2.3g</p>	<p>13</p> <p>鶏肉のレモンソテー 174 ほうれん草ベーコンソテー 50 ウインナーとカリフラワーのマスタード和え 52 菜の花煮浸し 13 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 633</p> <p>蛋白質20.5g 脂質7.1g 塩分1.5g</p>	<p>14</p> <p>おでん 136 舞茸天 60 白菜と春菊の土佐和え 24 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 わかめ紅鮭ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 613</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.6g 塩分2.6g</p>	<p>15</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>17</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース 188 チンゲン菜中華風浸し 38 蒸し鶏の梅ドレッシングサラダ 30 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24.3g 脂質13.3g 塩分2.6g</p>	<p>18</p> <p>鶏肉の辛味噌焼き 162 里芋と高野豆腐煮 82 厚焼玉子カニあんかけ 41 長芋とオクラのわさび醤油 18 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 647</p> <p>蛋白質21.3g 脂質16.6g 塩分2.5g</p>	<p>19</p> <p>たらんの沢煮あん 161 小松菜中華炒め 42 きのこのおろし和え 15 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 619</p> <p>蛋白質20.2g 脂質14.9g 塩分1.5g</p>	<p>20</p> <p>豚肉のカレー焼きマリネ 203 かぶとベーコン炒め 34 クラゲときゅうりの中華和え 26 なすの揚げびたし 23 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質21.6g 脂質15.1g 塩分1.9g</p>	<p>21</p> <p>焼き鮭のふき味噌のせ 181 牛肉と白滝の煮物 53 キャベツと人参の胡麻和え 34 ひじきとツナの大根サラダ 35 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 647</p> <p>蛋白質21.6g 脂質10.3g 塩分2.2g</p>	<p>22</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>24</p> <p>さわらのガーリックソテー 156 トマトソース 白菜の中華炒め 52 南瓜のそぼろあん 20 ほうれん草シーフードソテー 23 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 595</p> <p>蛋白質22.3g 脂質14.2g 塩分2.3g</p>	<p>25</p> <p>茄子と牛肉の味噌田楽 211 こんにゃくとセロリの金平 50 キャベツと春菊のごま煮 26 中華サラダ 18 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 649</p> <p>蛋白質20.4g 脂質15.6g 塩分2.0g</p>	<p>26</p> <p>豚肉ときこの塩炒め 204 チンゲン菜とカニカマの旨煮 37 ピーマンともやしの煮浸し 24 オニオンサラダ 31 漬物 5 五目ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 640</p> <p>蛋白質21.3g 脂質15.3g 塩分2.3g</p>	<p>27</p> <p>タンドリーチキン 195 牛すじとごぼうの煮物 64 ぜんまい煮 32 長芋とオクラのわさび和え 18 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質21.0g 脂質12.1g 塩分2.6g</p>	<p>28</p> <p>ぶりの西京焼き 178 大根の柚子あん 56 鶏肉と小松菜の煮物 34 ねぎめた 16 漬物 5 いりこ菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 628</p> <p>蛋白質22.1g 脂質15.2g 塩分2.3g</p>	<p>29</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>31</p> <p>豚肉のねぎソース 188 じゃが芋とベーコンのマリネ 52 ニラとハムの炒め物 31 きゅうりとわかめの酢の物 15 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質23.1g 脂質15.3g 塩分2.3g</p>	<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 ● 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>● 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。</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
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