



3 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
<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>	<p>1</p> <p>鯖のカレーマリネ 171 ほうれん草のごま煮浸し 47 竹の子と人参のおかが煮 23 かぼちゃサラダ 34 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 619</p> <p>蛋白質20.7g 脂質15.6g 塩分2.0g</p>	<p>2</p> <p>豚肉のピリ辛焼き 201 チーズソース 揚げ出し豆腐みぞれあんかけ 48 チンゲン菜としめじのソテー 23 もやし中華和え 18 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 634</p> <p>蛋白質23.9g 脂質15.6g 塩分2.1g</p>	<p>3</p> <p>鮭の西京味噌焼き 144 キャベツと春雨の煮物 51 エリンギのシーフードソテー 30 鶏肉とピーマン炒め 22 漬物 5 ちらし寿司 373 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 625</p> <p>蛋白質24.9g 脂質13.9g 塩分2.6g</p>	<p>4</p> <p>鶏肉のバジル焼き 196 トマトソース ふきと油揚げの炒め煮 45 大根のたらこドレッシング和え 22 ショコラブチケーキ 47 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 654</p> <p>蛋白質20.1g 脂質16.7g 塩分2.7g</p>	<p>5</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>7</p> <p>天ぷら 156 筑前煮 52 赤魚の塩焼き 37 キャベツとカニカマの生姜酢 11 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 600</p> <p>蛋白質20.5g 脂質13.5g 塩分2.5g</p>	<p>8</p> <p>しゅうまい弁当 196 ほうれん草サラダ 60 かぼちゃとオクラの煮物 20 白滝と玉ねぎのカレー炒め 20 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 640</p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.7g 塩分2.4g</p>	<p>9</p> <p>焼き鳥 184 水菜と大根のサラダ 27 蓮根はさみ揚げ 60 カリフラワー甘酢漬け 12 漬物 5 梅ひじきご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 627</p> <p>蛋白質22.3g 脂質10.1g 塩分2.2g</p>	<p>10</p> <p>たらの海鮮チリソース 172 小松菜と生揚げの煮つけ 43 白菜と豚肉の旨煮 26 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.1g 脂質12.6g 塩分2.4g</p>	<p>11</p> <p>牛焼肉 彩り野菜添え 211 水菜とベーコンのソテー 39 しめじの白和え 39 白滝金平 21 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 644</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.7g 塩分2.5g</p>	<p>12</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>14</p> <p>油淋鶏 163 ごぼうの甘辛煮 68 水菜のみぞれ酢和え 11 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 635</p> <p>蛋白質23.4g 脂質15.5g 塩分2.2g</p>	<p>15</p> <p>ぶり大根 177 じゃが芋とカリフラワーのアラビアータ風 59 白菜シーフードソテー 24 白福豆 33 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質20.9g 脂質14.8g 塩分2.2g</p>	<p>16</p> <p>豚肉のんにく味噌炒め 167 春菊とじゃこのかき揚げ 62 厚焼玉子のカニあんかけ 41 ぜんまいと大豆もやしのナムル 19 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 633</p> <p>蛋白質23.3g 脂質15.4g 塩分2.0g</p>	<p>17</p> <p>チーズインハンバーグ 206 ほうれん草のピーナツ和え 36 切干大根煮 30 ポテトサラダ 31 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 647</p> <p>蛋白質20.2g 脂質14.6g 塩分2.4g</p>	<p>18</p> <p>鶏肉のレモンソテー 183 小松菜とかまぼこのお浸し 52 牛肉とごぼうの煮物 37 長芋ときゅうりのポン酢和え 13 漬物 5 いりこ菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 629</p> <p>蛋白質23.3g 脂質11.5g 塩分2.2g</p>	<p>19</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22</p> <p>豚肉ときこの塩炒め 206 鶏しんじょう和風あん 65 キャベツと三つ葉のお浸し 16 いんげんとえのき茸のおろしポン酢 14 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 645</p> <p>蛋白質23.7g 脂質12.4g 塩分2.4g</p>	<p>23</p> <p>鶏肉の辛味噌焼き 162 小松菜ときこのオイスターソース炒め 25 さつま芋の天ぷら 61 コーンサラダ 17 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 609</p> <p>蛋白質22.6g 脂質8.1g 塩分1.8g</p>	<p>24</p> <p>あじの磯辺揚げ 164 揚げ出し豆腐 そぼろあん 48 菜の花のからし和え 30 わかめときゅうりの酢の物 15 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 601</p> <p>蛋白質23.1g 脂質14.0g 塩分2.5g</p>	<p>25</p> <p>海老といかのガーリックソテー 140 大根ツナの煮物 54 赤魚の塩焼き 37 長芋とオクラのわさび醤油 20 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 595</p> <p>蛋白質23.1g 脂質14.0g 塩分2.5g</p>	<p>26</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>28</p> <p>白身魚のきのこあん 132 ほうれん草と春雨の和え物 42 鶏肉と蓮根の煮物 40 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 615</p> <p>蛋白質21.4g 脂質10.4g 塩分1.9g</p>	<p>29</p> <p>タンドリーチキン 125 じゃが芋とソーセージのガーリックソース 61 人参と油揚げのポン酢和え 34 ピーマンの梅おかがか 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 621</p> <p>蛋白質21.1g 脂質17.2g 塩分2.6g</p>	<p>30</p> <p>豚肉の南蛮風あんかけ 199 かぼちゃとオクラの煮合わせ 41 山菜とえのき茸のおろし和え 12 キャベツとコーン旨煮 24 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 620</p> <p>蛋白質21.5g 脂質10.7g 塩分2.4g</p>	<p>31</p> <p>カレイの唐揚げマリネ 129 具沢山きんぴら 61 里芋のそぼろあん 35 白菜と春菊の煮浸し 20 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質21.2g 脂質12.6g 塩分1.7g</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と満足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