

# 4 食快膳<sup>®</sup>

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>◆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><b>食快膳はこんな方に…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ダイエットを心がける方へ</li> <li>✓メタボリック症候群を気にする方へ</li> </ul> <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><b>1</b></p> <p>鶏の唐揚げ 162 小松菜とシーフードの中華炒め 42 竹の子とこんにゃくの炒め煮 34 もずく酢ゆず風味 14 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>596</b></p> <p>蛋白質21.1g 脂質15.4g 塩分2.2g</p>	<p><b>2</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>4</b></p> <p>豚肉の辛味噌焼き キムチのせ 180 ほうれん草ベーコンソテー 32 大根とちくわの旨煮 23 じゃが芋のたらこ和え 31 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>610</b></p> <p>蛋白質21.1g 脂質10.6g 塩分3.0g</p>	<p><b>5</b></p> <p>タラの磯辺揚げ 161 鶏肉とキャベツの旨煮 60 きのこのバターソテー 29 ピーズサラダ 34 漬物 5 梅ひじきご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>628</b></p> <p>蛋白質22.6g 脂質15.6g 塩分2.8g</p>	<p><b>6</b></p> <p>鶏肉の粒マスタード焼き 207 小松菜と桜えびの中華炒め 33 かぶと油揚げの煮物 37 長芋とオクラのわさび醤油 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>640</b></p> <p>蛋白質20.8g 脂質13.6g 塩分2.2g</p>	<p><b>7</b></p> <p>ハンバーグきのこソース 201 カニカマサラダ 33 大根の味噌田楽 34 ほうれん草煮浸し 13 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>625</b></p> <p>蛋白質20.6g 脂質13.5g 塩分2.7g</p>	<p><b>8</b></p> <p>鯖の照り焼き 195 大根と水菜の蒸し鶏サラダ 42 南瓜となすの南蛮だれ 40 こんにゃくとセロリの炒め煮 16 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>637</b></p> <p>蛋白質20.8g 脂質14.7g 塩分2.3g</p>	<p><b>9</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>11</b></p> <p>豚肉のねぎソース 202 じゃが芋とベーコンマリネ 52 大根とちくわの旨煮 23 春菊と白菜の旨煮 18 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>639</b></p> <p>蛋白質20.1g 脂質11.6g 塩分2.6g</p>	<p><b>12</b></p> <p>えびのチリソース 110 チンゲン菜の玉子炒め 62 かぼちゃのソテー 40 わかめとえのきの酢の物 15 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>571</b></p> <p>蛋白質22.0g 脂質12.5g 塩分2.4g</p>	<p><b>13</b></p> <p>さわらのガーリックソテー 133 トマトソース 70 鶏肉となすの南蛮ソース 70 じゃが芋のそぼろあん 56 キャベツと油揚げの煮物 19 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>622</b></p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.8g 塩分1.5g</p>	<p><b>14</b></p> <p>牛肉と舞茸の粒マスタード炒め 140 かぶとパプリカのマリネ 55 ほうれん草きのこソテー 31 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 <b>619</b></p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.9g 塩分2.0g</p>	<p><b>15</b></p> <p>タンダリーチキン 226 白菜の中華炒め 52 小松菜となすのごま煮 19 大根といかの煮物 15 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal <b>646</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質15.8g 塩分2.6g</p>	<p><b>16</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>18</b></p> <p>カレーの唐揚げ 甘酢あん 159 炊き合わせ 55 チンゲン菜ベーコンソテー 31 中華春雨 19 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>608</b></p> <p>蛋白質24.0g 脂質10.7g 塩分2.5g</p>	<p><b>19</b></p> <p>鶏肉のレモンソテー 169 アスパラとしめじの天ぷら 62 彩りなます 26 ひじき煮 27 漬物 5 いりこ菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>628</b></p> <p>蛋白質21.3g 脂質15.0g 塩分1.6g</p>	<p><b>20</b></p> <p>あぶりチャーシュー 141 かぼちゃのそぼろあん 40 キャベツと春菊の煮浸し 16 卵の花煮 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>578</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質12.7g 塩分2.2g</p>	<p><b>21</b></p> <p>赤魚の西京味噌焼き 115 竹輪とほうれん草のソテー 50 ぜんまいナムル 23 さつま芋の甘露煮 45 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>577</b></p> <p>蛋白質23.0g 脂質11.9g 塩分2.6g</p>	<p><b>22</b></p> <p>豆腐ハンバーグ 171 オニオンソース 29 ツナサラダ 29 大根とさつま揚げの旨煮 27 チンゲン菜シーフードソテー 23 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>594</b></p> <p>蛋白質20.5g 脂質13.6g 塩分2.4g</p>	<p><b>23</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>25</b></p> <p>牛肉のトマト煮 195 かぶとパプリカのマリネ 55 小松菜としめじの煮浸し 22 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>643</b></p> <p>蛋白質20.1g 脂質16.6g 塩分1.6g</p>	<p><b>26</b></p> <p>鶏肉の辛味噌焼き 158 彩りしんじょう 柚子あん 61 キャベツの甘酢和え 31 なすの揚げたし 23 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>617</b></p> <p>蛋白質20.8g 脂質13.7g 塩分2.8g</p>	<p><b>27</b></p> <p>アジの香草パン粉焼き 142 豚肉とエリンギの甜麺醤炒め 51 里芋の味噌田楽 37 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>600</b></p> <p>蛋白質21.4g 脂質11.4g 塩分1.7g</p>	<p><b>28</b></p> <p>豚肉のカレー焼きマリネ 208 ほうれん草と海老の旨煮 48 わかめと長芋の酢の物 19 キャベツとじゃこ炒め 17 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>636</b></p> <p>蛋白質20.2g 脂質14.8g 塩分2.6g</p>	<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p>	<p><b>30</b></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  
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

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