

5 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
2 さばの山椒味噌焼き 189 小松菜の中華旨煮 41 ひじきと竹輪煮 31 チンゲン菜しめじソテー 15 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 620 蛋白質20.3g 脂質13.9g 塩分2.4g	3  憲法記念日 ●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。	4  みどりの日	5  こどもの日	6 牛肉とアスパラの中華炒め 176 チンゲン菜のシーフードソテー 56 蓮根のはさみ揚げ 60 なすの揚げ浸し 23 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 649 蛋白質21.6g 脂質15.2g 塩分2.2g	7 土曜日はお休みです。
9 鶏肉のカレーマリネ 168 かぼちゃのそぼろあん 40 キャベツとじゃこの中華炒め 26 えのきと竹輪の酢の物 21 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 599 蛋白質20.9g 脂質14.1g 塩分1.4g	10 タラの海鮮チリソース 175 ハムと蓮根のサラダ 34 こんにゃくの味噌田楽 19 ほうれん草とごぼう煮 18 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 590 蛋白質20.4g 脂質9.3g 塩分2.9g	11 豚肉の味噌焼き 192 小松菜と鶏の煮浸し 45 だし巻き玉子 和風あん 25 大根とみょうがの甘酢和え 17 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質23.4g 脂質11.2g 塩分2.2g	12 あじの南蛮ソース 190 かぶとベーコンの旨煮 41 キャベツと春菊の煮浸し 16 肉団子 57 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 648 蛋白質23.8g 脂質15.0g 塩分2.7g	13 鶏肉のレモンソテー 173 彩り野菜のかき揚げ 76 白滝とピーマンの金平 22 白菜とカニカマの酢の物 13 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 628 蛋白質21.5g 脂質12.7g 塩分1.9g	14 土曜日はお休みです。
16 炊き合わせ 126 蒸し鶏のサラダ 47 赤魚塩焼き 37 八彩しそ酢和え 17 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339 エネルギー kcal 571 蛋白質23.5g 脂質10.8g 塩分2.3g	17 豚肉の生醤油こうじ焼き 189 小松菜の煮物 52 じゃが芋たらこ和え 31 わかめとくらげの酢の物 22 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 638 蛋白質20.3g 脂質15.2g 塩分2.4g	18 鶏肉と野菜の和風あん 156 キャベツと揚げの煮物 60 大根ゆず煮 17 こんにゃく餅 59 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 636 蛋白質22.0g 脂質15.7g 塩分1.5g	19 鯖の塩焼きと竜田揚げ 197 ぜんまい炒め煮 53 ほうれん草ベーコンソテー 28 春雨サラダ 16 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 638 蛋白質20.7g 脂質14.5g 塩分2.4g	20 豚肉のねぎソース 192 ごぼうのかき揚げ 72 チンゲン菜としめじのソテー 23 オクラとモロヘイヤのわさび醤油 15 漬物 5 カリカリ梅ご飯 339 エネルギー kcal 646 蛋白質20.4g 脂質11.3g 塩分2.4g	21 土曜日はお休みです。
23 白身魚のマリネ 140 かぼちゃとオクラの煮物 41 竹輪とえのきのピリ辛炒め 31 ズッキーニの揚げ浸し 45 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 601 蛋白質20.8g 脂質12.7g 塩分2.3g	24 牛肉のトマトソース煮込み 184 彩りしんじょう 柚子あん 61 さつま揚げとピーマンの金平 27 長芋ともずくの酢の物 14 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 620 蛋白質22.8g 脂質14.7g 塩分2.7g	25 酢鶏 176 カニカマと大根のサラダ 33 キャベツと春菊のごま煮 16 さつま芋の甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 614 蛋白質21.7g 脂質15.7g 塩分2.5g	26 天ぷら 156 鶏肉と小松菜の旨煮 48 ひじきの生姜煮 33 オクラのごま和え 22 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 603 蛋白質20.3g 脂質15.3g 塩分2.5g	27 豚しゃぶの胡麻ドレッシング 157 ほうれん草と白菜の煮浸し 46 里芋の味噌田楽 37 ビーンズサラダ 34 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 618 蛋白質22.4g 脂質14.7g 塩分2.5g	28 土曜日はお休みです。
30 しゅうまい弁当 196 アスパラとベーコンのサラダ 32 パプリカとエリンギの煮浸し 17 セロリの中華炒め 20 漬物 5 いりこ菜飯 339 エネルギー kcal 609 蛋白質20.3g 脂質16.8g 塩分2.6g	31 赤魚の青じそ風味焼き 136 大根の柚子あんかけ 56 大学芋 69 水菜の煮浸し 20 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 625 蛋白質20.6g 脂質15.1g 塩分2.5g	食快膳はこんな方に…  <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。 			



若菜グループ

(株)若菜

(株)東食

ランチサービス(株)

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