

6 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>食快膳はこんな方に…</p> <p>✓ダイエットを心がける方へ</p> <p>✓メタボリック症候群を気にする方へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 <p>野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷりです。</p>	<p>1</p> <p>チキンのオレンジ煮 180 じゃが芋とベーコンのマリネ 52 ひじき煮 27 海老とズッキーニの中華炒め 23 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 626 蛋白質20.4g 脂質15.0g 塩分2.3g</p>	<p>2</p> <p>さわらのガーリックソテー 158 トマトソース 鶏高野豆腐煮 53 小松菜と桜えびの黒ごま煮 21 ハムと玉ねぎのサラダ 37 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 613 蛋白質22.3g 脂質10.3g 塩分2.5g</p>	<p>3</p> <p>豚肉のピリ辛焼き 227 チーズソース 茄子のそぼろあん 37 チンゲン菜とえのきの煮浸し 23 蓮根の金平 18 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 639 蛋白質22.0g 脂質15.4g 塩分2.2g</p>	<p>4</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p>6</p> <p>カレイの唐揚げ 甘酢あん 166 小松菜ときのこのオイスターソース炒め 33 かぼちゃのバターソテー 22 人参と春雨の甘酢和え 22 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 587 蛋白質23.4g 脂質15.0g 塩分1.6g</p>	<p>7</p> <p>ポークロベール 187 ごぼうと白滝の洋風金平 49 ほうれん草と白菜磯煮 15 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339 エネルギー kcal 644 蛋白質21.8g 脂質12.9g 塩分2.4g</p>	<p>8</p> <p>赤魚の塩焼き ふき味噌のせ 122 コーンと枝豆のかき揚げ 83 水菜の煮浸し 20 ポテトのカレー風味 31 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 600 蛋白質24.6g 脂質10.6g 塩分2.0g</p>	<p>9</p> <p>鶏肉の照り焼き 175 タルタルソース キャベツと竹輪の煮物 49 チンゲン菜とシーフードソテー 34 大根とわかめの酢の物 17 漬物 5 いりこ菜飯 339 エネルギー kcal 619 蛋白質22.1g 脂質16.4g 塩分2.5g</p>	<p>10</p> <p>ハンバーグきのこソース 183 ビーンズサラダ 48 大根の味噌田楽 34 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 635 蛋白質23.0g 脂質14.2g 塩分0.2g</p>	<p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>13</p> <p>ブルコギ 172 ブロccoliの天ぷら 67 鶏肉と小松菜の煮物 34 もずく酢ゆず風味 14 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 631 蛋白質21.5g 脂質14.6g 塩分2.1g</p>	<p>14</p> <p>さばの竜田揚げ 161 さっぱりトマトソース かぼちゃのそぼろあん 40 チンゲン菜の炒め物 26 オクラのごま和え 22 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 593 蛋白質20.6g 脂質15.0g 塩分1.8g</p>	<p>15</p> <p>タンドリーチキン 172 五目煮 42 かぶとパプリカのマリネ 33 なすの揚げびたし 23 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 614 蛋白質20.7g 脂質15.0g 塩分2.1g</p>	<p>16</p> <p>豚肉の生煮焼き 163 ほうれん草玉子とじ 53 赤魚の塩焼き 37 カリフラワーの酢の物 12 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 609 蛋白質22.7g 脂質15.0g 塩分2.8g</p>	<p>17</p> <p>タラの海鮮チリソース 172 キャベツとウインナーソテー 47 小松菜としめじの煮浸し 22 肉団子 57 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 642 蛋白質21.2g 脂質12.2g 塩分2.2g</p>	<p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>20</p> <p>豚しゃぶのねぎボン酢 136 アスパラとしめじの天ぷら 62 冬瓜のカニカマあんかけ 22 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 609 蛋白質20.0g 脂質8.5g 塩分1.7g</p>	<p>21</p> <p>鶏肉の韓国風ソテー 170 枝豆しんじょう 柚子あん 64 大根とパプリカの煮浸し 14 八彩しそ酢 17 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 609 蛋白質21.5g 脂質16.9g 塩分2.5g</p>	<p>22</p> <p>太刀魚の唐揚げ トマトソース 184 大根と蒸し鶏のサラダ 42 ひじきとみょうがの炒り煮 27 卵の花煮 35 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 632 蛋白質23.9g 脂質15.0g 塩分2.4g</p>	<p>23</p> <p>牛肉と大根の味噌煮 193 キャベツとじゃこの煮物 43 じゃが芋のたらこ和え 31 オクラとモロヘイヤのわさび醤油 15 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339 エネルギー kcal 626 蛋白質20.8g 脂質16.2g 塩分2.3g</p>	<p>24</p> <p>豚肉の西京焼き 192 ほうれん草とかにかまの煮物 41 里芋の味噌田楽 37 セロリと油揚げの炒め煮 16 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 630 蛋白質21.5g 脂質14.2g 塩分2.3g</p>	<p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>27</p> <p>海老とピーマンの中華炒め 112 蓮根のはさみ揚げ 60 なすの揚げびたし 23 小松菜とベーコンソテー 26 漬物 5 カリカリ梅ご飯 339 エネルギー kcal 565 蛋白質20.1g 脂質9.8g 塩分2.8g</p>	<p>28</p> <p>アジの香草パン粉焼き 148 かぼちゃとベーコンソテー 48 大根とわかめの煮物 23 海藻サラダ 23 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 586 蛋白質21.8g 脂質15.8g 塩分1.7g</p>	<p>29</p> <p>焼き鳥 184 キャベツと春雨の煮物 51 チンゲン菜中華炒め 34 なす天の生姜添え 30 漬物 5 いりこ菜飯 339 エネルギー kcal 643 蛋白質21.9g 脂質16.2g 塩分2.0g</p>	<p>30</p> <p>鶏肉のラタトゥユソース 174 じゃが芋のガーリック炒め 61 きのこのバターボン酢炒め 29 ビーンズサラダ 34 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 642 蛋白質23.2g 脂質12.0g 塩分2.2g</p>	<p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。</p> <p>●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