

7 食快膳[®]

しよくかいぜん

健康志向の「賢い食事」を
「食快膳」で「生活習慣病予防」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>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>1</p> <p>カレイの唐揚げ 柚子あん 151 キャベツと玉子の中華炒め 47 里芋の味噌田楽 37 白滝のカレー炒め 21 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 600</p> <p>蛋白質23.3g 脂質10.7g 塩分2.4g</p>	<p>2</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>4</p> <p>海老といかのガーリックソテー 140 かぼちゃと鶏高野の煮物 54 ごぼうの明太子炒め 37 蓮根の金平 18 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 593</p> <p>蛋白質22.3g 脂質10.2g 塩分2.3g</p>	<p>5</p> <p>鶏肉と野菜の和風あん 156 白菜とカニカマの旨煮 52 ひじきとみょうがの炒り煮 27 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 いりこ菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 611</p> <p>蛋白質20.7g 脂質15.5g 塩分2.4g</p>	<p>6</p> <p>酢豚 183 大根とベーコンのサラダ 28 ほうれん草煮浸し 19 セロリの中華炒め 20 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 594</p> <p>蛋白質20.7g 脂質13.9g 塩分1.8g</p>	<p>7</p> <p>しゅうまい弁当 196 ごぼうのかき揚げ 73 小松菜のじゃこ炒め 26 長芋とオクラのわさび醤油 19 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 648</p> <p>蛋白質21.9g 脂質12.2g 塩分2.6g</p>	<p>8</p> <p>さわらのガーリックソテー 158 トマトソース 冬瓜の海老あんかけ 22 キャベツと春雨の煮物 32 八彩しそ酢和え 17 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 573</p> <p>蛋白質21.4g 脂質11.7g 塩分0.2g</p>	<p>9</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>11</p> <p>豚肉のねぎソース 192 鶏肉とピーマンの旨煮 33 大根の柚子あん 34 小松菜とエリンギのバターソテー 18 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 621</p> <p>蛋白質21.4g 脂質14.5g 塩分2.6g</p>	<p>12</p> <p>鶏肉のレモンソテー 169 白菜と桜えびの炒め煮 46 ぜんまい煮 32 ハムと玉ねぎのサラダ 37 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 628</p> <p>蛋白質20.9g 脂質14.8g 塩分2.5g</p>	<p>13</p> <p>鯖の味噌焼きと磯辺揚げ 200 チンゲン菜の玉子炒め 62 キャベツとじゃこの中華炒め 26 じゃが芋のたらこ和え 21 漬物 5 カリカリ梅ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質20.5g 脂質15.7g 塩分2.6g</p>	<p>14</p> <p>タンドリーチキン 199 アスパラとベーコンソテー 53 ほうれん草中華煮 17 かぼちゃの大学芋風 29 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 642</p> <p>蛋白質20.4g 脂質13.7g 塩分2.0g</p>	<p>15</p> <p>赤魚の青じそ風味焼き 136 カニカマサラダ 33 じゃが芋のガーリック炒め 37 茄子の味噌田楽 36 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 586</p> <p>蛋白質23.0g 脂質8.3g 塩分2.1g</p>	<p>16</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>18</p> <p>海の日</p>	<p>19</p> <p>豚肉の味噌焼き 192 ほうれん草と白菜の煮浸し 46 なすの揚げびたし 33 セロリと油揚げの炒め煮 16 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 631</p> <p>蛋白質22.5g 脂質11.5g 塩分2.5g</p>	<p>20</p> <p>あじの南蛮ソース 183 かぼちゃとオクラの煮合わせ 41 キャベツときのこの煮浸し 17 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 634</p> <p>蛋白質22.0g 脂質13.3g 塩分2.4g</p>	<p>21</p> <p>鶏の唐揚げ 159 小松菜と桜えびの中華炒め 33 洋風なます 48 わかめと三つ葉の煮浸し 17 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal 591</p> <p>蛋白質21.8g 脂質15.7g 塩分2.1g</p>	<p>22</p> <p>牛肉とアスパラの中華炒め 180 ひじき煮 45 ゴーヤの玉子とじ 27 オクラのごま和え 22 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質21.1g 脂質15.9g 塩分2.6g</p>	<p>23</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>25</p> <p>ポークチャップ 197 鶏高野豆腐煮 40 人参と白滝の真砂煮 31 ポテトサラダ 27 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 639</p> <p>蛋白質24.5g 脂質12.4g 塩分2.2g</p>	<p>26</p> <p>牛肉とパプリカの炒め物 183 蓮根と小松菜の煮浸し 36 なすの揚げびたし 23 水まんじゅう 47 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 633</p> <p>蛋白質20.0g 脂質13.8g 塩分1.8g</p>	<p>27</p> <p>白身魚のマリネ 123 冬瓜のそぼろあん 36 鶏と水菜の煮浸し 35 卵の花煮 37 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 575</p> <p>蛋白質22.2g 脂質12.2g 塩分2.7g</p>	<p>28</p> <p>海老のチリソース 110 ほうれん草ベーコンソテー 50 長芋ともずくの酢の物 21 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal 582</p> <p>蛋白質22.1g 脂質10.8g 塩分2.4g</p>	<p>29</p> <p>鯖の照り焼き 195 蒸し鶏のサラダ 42 ごぼうとこんにやく煮 26 ニラと椎茸の炒め物 21 漬物 5 いりこ菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal 628</p> <p>蛋白質24.0g 脂質15.3g 塩分1.8g</p>	<p>30</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。




(株)若菜
大宮センター Tel 048-651-3648
行田センター Tel 048-553-1272
菖蒲センター Tel 0480-85-0242

(株)東食
東食センター Tel 048-854-7881

若菜グループ