

2022

「食快膳」は、わくわくらんちキョードー開発(株)の登録商標です。

8 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
おすすめします。

財団法人 若さの栄養学協会と提携

月	火	水	木	金	土
1 豚肉のピリ辛焼き 227 チーズソース かぼちゃのそぼろあん 40 大根ゆず煮 17 キャベツと揚げの煮物 19 漬物 5 梅ひじきご飯 339 エネルギー kcal 647 蛋白質22.7g 脂質9.5g 塩分2.6g	2 ごま照りチキン 150 蓮根と椎茸の煮合わせ 36 水菜とわかめのポン酢和え 28 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 584 蛋白質20.9g 脂質12.6g 塩分2.5g	3 アジの香草パン粉焼き 151 蓮根はさみ揚げ パルサミソース 64 セロリの中華炒め 30 ごぼうの洋風金平 28 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 617 蛋白質22.6g 脂質14.7g 塩分2.2g	4 海老とピーマンの中華炒め 112 じゃが芋とベーコンマリネ 52 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 24 さつま芋サラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 581 蛋白質20.1g 脂質11.7g 塩分2.4g	5 カレイのチーズトマトソース 172 かぶの旨煮 友地あん 30 きのごバター炒め 20 ポテトサラダ 27 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 593 蛋白質22.8g 脂質12.6g 塩分1.7g	6 土曜日はお休みです。

8 牛肉のオイスター炒め 183 白菜の中華旨煮 26 なすの揚げびたし 23 オクラとモロヘイヤのわさび醤油 15 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 591 蛋白質21.2g 脂質13.4g 塩分2.5g	9 赤魚のねぎソース 166 じゃが芋のガーリック炒め 61 ハムと玉ねぎのサラダ 37 チンゲン菜とカニカマの煮浸し 24 漬物 5 いりこ菜飯 339 エネルギー kcal 632 蛋白質24.3g 脂質11.4g 塩分2.1g	10 鶏肉のラタトゥユソース 168 ほうれん草とベーコンソテー 50 海老とズッキーニの中華炒め 23 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 634 蛋白質21.2g 脂質14.5g 塩分2.4g
---	--	--



<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>	16 ハンバーグ きのことソース 159 ピーンズサラダ 48 大根と竹輪の柚子煮 23 わかめとくらげの酢の物 18 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 592 蛋白質21.7g 脂質13.6g 塩分2.3g	17 さばのカレーマリネ 189 キャベツと春雨の煮物 51 パプリカとエリンギの煮浸し 17 ごぼうサラダ 50 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 641 蛋白質21.9g 脂質10.7g 塩分2.2g
--	--	---

18 鶏肉の韓国風ソテー 170 ウィナーとカリフラワーのマスタード和え 52 こんにやくとセロリの金平 20 オクラのごま和え 22 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 608 蛋白質24.0g 脂質12.1g 塩分2.1g	19 豚肉と小松菜の醤油バター 198 アスパラとベーコンのソテー 53 キャベツとツナ煮 27 長芋のレモンマリネ 18 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339 エネルギー kcal 640 蛋白質20.4g 脂質15.9g 塩分2.2g	20 土曜日はお休みです。
--	---	-------------------------

22 鶏肉と野菜の和風あん 156 舞茸天 60 こんにやく味噌田楽 19 ズッキーニと豚肉のポン酢和え 30 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 609 蛋白質21.8g 脂質15.3g 塩分2.5g	23 ゴーヤチャンブルー風 167 竹輪とほうれん草のソテー 55 じゃが芋のたらこ和え 21 フルーツ 13 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 600 蛋白質21.5g 脂質14.5g 塩分2.1g	24 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 春雨の酢の物 38 チンゲン菜シーフードソテー 23 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 631 蛋白質21.5g 脂質16.0g 塩分2.2g
---	--	--

25 鶏肉のねぎ塩レモン焼き 176 炊き合わせ 45 春菊とパプリカの煮浸し 39 ぜんまい煮 21 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 625 蛋白質22.0g 脂質15.4g 塩分2.5g	26 タラの唐揚げ 柚子あん 151 チンゲン菜中華炒め 57 白菜とカニカマの酢の物 13 肉団子 57 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 622 蛋白質21.1g 脂質13.8g 塩分2.2g	27 土曜日はお休みです。
--	--	-------------------------

29 天ぷら 185 鶏肉となすの南蛮ソース 43 小松菜とハムのソテー 49 キャベツとしめじの煮浸し 12 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 627 蛋白質20.3g 脂質14.8g 塩分1.9g	30 牛肉のごぼう煮 154 じゃが芋とカリフラワーのカレー炒め 50 エリンギのシーフードソテー 30 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 カリカリ梅ご飯 339 エネルギー kcal 610 蛋白質20.9g 脂質13.1g 塩分2.3g	31 豚肉のしそごま焼き 166 大根のそぼろあん 38 ほうれん草と白菜の磯煮 15 竹輪とわかめのわさび酢 21 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 584 蛋白質20.2g 脂質15.3g 塩分2.6g
--	---	---

食快膳はこんな方へ：
 ✓ 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
 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

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。