

# 9 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
<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> <li>●エネルギーを600kcal程度に設定しています。</li> <li>●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。</li> <li>●塩分は1食3.5g以下に設定しています。</li> <li>●野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷりです。</li> </ul>			<p><b>1</b></p> <p>カレイのレモンバターソース152 じゃが芋のガーリック炒め 61 アスパラとしめじのソテー 21 ごぼうの明太子炒め 25 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>603</b></p> <p>蛋白質24.3g 脂質10.4g 塩分1.6g</p>	<p><b>2</b></p> <p>ポークチャップ 195 ほうれん草ベーコンソテー 50 キャベツの酢の物 26 さつま芋の甘露煮 45 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal <b>650</b></p> <p>蛋白質22.9g 脂質11.2g 塩分2.5g</p>	<p><b>3</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>5</b></p> <p>ハンバーグ オニオンソース206 小松菜ときのこの オニオンソース炒め 33 ほうれん草のナムル 27 だし巻き玉子 和風あん 25 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>635</b></p> <p>蛋白質20.8g 脂質15.9g 塩分2.6g</p>	<p><b>6</b></p> <p>酢鶏 176 桜えびとチンゲン菜の中華炒め 48 わかめとくらげの酢の物 18 かぼちゃの大学芋 29 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>615</b></p> <p>蛋白質22.1g 脂質12.2g 塩分2.1g</p>	<p><b>7</b></p> <p>鯖の味噌焼き 186 冬瓜のそぼろあん 36 油揚げとピーマン炒め 29 キャベツとハムのポン酢和え 28 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>623</b></p> <p>蛋白質22.9g 脂質15.3g 塩分2.5g</p>	<p><b>8</b></p> <p>海老とピーマンの中華炒め112 白菜とベーコンソテー 45 ひじきとくわいのサラダ 53 肉団子 57 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>611</b></p> <p>蛋白質20.5g 脂質15.5g 塩分2.4g</p>	<p><b>9</b></p> <p>牛肉のトマト煮 188 蓮根のはさみ揚げ バルサミコンソース 60 かぶとパプリカのマリネ 33 海藻サラダ 23 漬物 5 カリカリ梅ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>648</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質16.9g 塩分2.0g</p>	<p><b>10</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>12</b></p> <p>アジの南蛮風 175 根菜煮 42 蒸し鶏とオクラの梅和え 18 かぼちゃのガーリックソテー22 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>601</b></p> <p>蛋白質20.6g 脂質10.2g 塩分2.1g</p>	<p><b>13</b></p> <p>豚肉とマイタケの炒め物 144 鶏高野豆腐煮 63 春雨とチンゲン菜の中華炒め31 なすの揚げ浸し 23 漬物 5 菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>605</b></p> <p>蛋白質25.0g 脂質14.0g 塩分2.8g</p>	<p><b>14</b></p> <p>鶏肉と大根の旨煮 205 じゃが芋とカリフラワーのカレー炒め 50 竹輪とピーマンソテー 23 八彩しそ酢和え 17 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>639</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質14.5g 塩分2.3g</p>	<p><b>15</b></p> <p>赤魚のマスタードソース 119 蓮根と小松菜の煮浸し 36 さつま芋サラダ 53 キャベツとしらすの酢の物 15 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>567</b></p> <p>蛋白質23.3g 脂質13.2g 塩分2.0g</p>	<p><b>16</b></p> <p>豚肉のカレー焼きマリネ 203 チンゲン菜シーフードソテー56 白菜と春菊の煮浸し 20 みそ金平ごぼう 21 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>644</b></p> <p>蛋白質21.9g 脂質16.0g 塩分1.6g</p>	<p><b>17</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>19 敬老の日</b></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。 ●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>20</b></p> <p>鯖の韓国風焼き 210 いかと大根の煮物 38 オクラのごま和え 22 わかめと三つ葉の煮浸し 17 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>631</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質15.6g 塩分2.3g</p>	<p><b>21</b></p> <p>鶏肉の香草パン粉焼き 195 冬瓜の海老あんかけ 22 ほうれん草と白菜の煮浸し 28 拌三絲 19 漬物 5 十穀米入りご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>608</b></p> <p>蛋白質20.3g 脂質13.3g 塩分2.3g</p>	<p><b>22</b></p> <p>牛肉と小松菜の オニオンソース炒め 189 セロリと油揚げの炒め煮 40 カレイ照焼き 43 パプリカとエリンギの煮浸し 17 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>633</b></p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.4g 塩分2.1g</p>	<p><b>23 秋分の日</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>26</b></p> <p>ゆで豚とえのきの梅ソース139 コーンと枝豆のかき揚げ 83 ぜんまいナムル 18 洋風ひじき煮 31 漬物 5 もち麦ご飯 329</p> <p>エネルギー kcal <b>605</b></p> <p>蛋白質24.5g 脂質15.5g 塩分2.6g</p>	<p><b>27</b></p> <p>鶏肉の照り焼き 145 高野豆腐五目煮 49 白菜ゆず煮 32 小松菜とえのきの煮浸し 17 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>587</b></p> <p>蛋白質20.0g 脂質15.0g 塩分2.5g</p>	<p><b>28</b></p> <p>たらのカレーから揚げマリネ138 カニカマサラダ 33 里芋の味噌田楽 37 大根と竹輪煮 20 漬物 5 ゆかりご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>572</b></p> <p>蛋白質21.5g 脂質12.3g 塩分2.2g</p>	<p><b>29</b></p> <p>牛肉の彩り中華炒め 184 南瓜のそぼろあん 40 海老フリッター チリソース 47 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>642</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質13.6g 塩分1.8g</p>	<p><b>30</b></p> <p>さわら照焼き ふき味噌添え172 チンゲン菜とハムの中華炒め 34 キャベツと三つ葉の煮浸し 26 卵の花煮 37 漬物 5 いりこ菜飯 339</p> <p>エネルギー kcal <b>613</b></p> <p>蛋白質20.0g 脂質15.5g 塩分2.2g</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