

10 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
3 カレイの唐揚げ おろしポン酢 138 キャベツとパプリカの中華炒め 50 蓮根と人参の金平 34 肉団子 57 漬物 5 カリカリ梅ご飯 339 エネルギー kcal 623 蛋白質21.7g 脂質7.1g 炭水化物106.5g 塩分2.2g	4 ブルコギ 172 セロリと油揚げの炒め煮 40 大根の味噌田楽 34 さつま芋サラダ 49 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 639 蛋白質20.4g 脂質14.1g 炭水化物97.8g 塩分2.4g	5 鶏肉と野菜のピリ辛あん 160 じゃが芋とベーコンのマリネ 52 小松菜と桜えびの炒め煮 30 キャベツとハムのポン酢和え 23 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339 エネルギー kcal 609 蛋白質20.8g 脂質15.1g 炭水化物106.9g 塩分2.7g	6 さわらごま焼き 180 南瓜のえびあん 43 キャベツと春雨の旨煮 32 なすの揚げ浸し 23 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 622 蛋白質20.6g 脂質14.1g 炭水化物102.5g 塩分2.3g	7 しゅうまい弁当 196 アスパラと海老のオイスター炒め 42 ほうれん草といかのレモンバター炒め 25 かぼちゃとレーズンのサラダ 42 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 649 蛋白質20.8g 脂質13.1g 炭水化物105.2g 塩分2.8g	1 土曜日はお休みです。
10 旗 スポーツの日 エネルギー kcal 622 蛋白質22.7g 脂質10.6g 炭水化物102.8g 塩分2.1g	11 豚肉の味噌焼き 197 具だくさん金平 61 赤魚塩焼き 37 竹輪とピーマンの旨煮 19 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 648 蛋白質21.1g 脂質11.7g 炭水化物102.1g 塩分2.1g	12 鶏肉の照り焼き 160 かぼちゃのそぼろあん 40 小松菜とハムのソテー 43 キャベツとじゃこの旨煮 17 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 604 蛋白質21.2g 脂質15.9g 炭水化物93.7g 塩分2.9g	13 タラの海鮮チリソース 175 水菜ベーコンソテー 35 白菜とカニカマの旨煮 19 長芋とオクラのわさび醤油 19 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 592 蛋白質20.1g 脂質15.7g 炭水化物97.2g 塩分1.9g	14 ハンバーグ オニオンソース 206 蒸し鶏のサラダ 42 チンゲン菜シーフードソテー 35 パプリカとエリンギの煮浸し 17 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 644 蛋白質21.9g 脂質13.9g 炭水化物96.7g 塩分2.2g	15 土曜日はお休みです。
17 アジの香草パン粉焼き 191 大根と水菜のカニカマサラダ 33 かぼちゃとベーコンソテー 34 ピーマンと鶏の梅煮 20 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 622 蛋白質22.7g 脂質10.6g 炭水化物102.8g 塩分2.1g	18 ボークソテー カレーソース 174 きこの玉子とじ 44 人参の中華サラダ 32 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 639 蛋白質21.5g 脂質13.4g 炭水化物101.2g 塩分2.3g	19 鶏肉の韓国風ソテー 166 ベスカートレスパゲティ 82 ほうれん草とツナのレモン酢和え 34 きゅうりとわかめのピリ辛和え 19 漬物 5 いりこ菜飯 339 エネルギー kcal 645 蛋白質22.2g 脂質12.1g 炭水化物106.8g 塩分2.4g	20 すき焼き風煮 167 揚げ出し豆腐 きこのあん 48 里芋の味噌田楽 37 オクラのごま和え 22 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 618 蛋白質20.3g 脂質16.7g 炭水化物99.6g 塩分1.9g	21 豚肉の野菜あん 213 キャベツと春菊のごま煮 56 切干大根の中華ドレッシング 26 ニラのキムチ炒め 20 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 649 蛋白質24.5g 脂質16.3g 炭水化物97.8g 塩分2.5g	22 土曜日はお休みです。
24 海老とチンゲン菜のガーリックソテー 92 大根と豚肉の煮物 66 長芋のわかめ和え 21 卵の花煮 37 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 560 蛋白質21.7g 脂質10.1g 炭水化物96.7g 塩分2.2g	25 さばの竜田揚げ ラビゴットソース 189 小松菜とベーコンのソテー 45 人参とえのきのおかか煮 29 ごぼうと竹輪煮 22 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 629 蛋白質20.1g 脂質13.8g 炭水化物101.7g 塩分1.9g	26 鶏の唐揚げ 161 ブロッコリーとかぶのマスタード和え 41 炊き合わせ 29 ピーンズサラダ 34 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 609 蛋白質21.0g 脂質15.9g 炭水化物91.4g 塩分3.1g	27 ボークロベール 187 水菜とささみのごま煮 43 茄子のおろしあん 23 キャベツとわかめの酢の物 20 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 617 蛋白質21.6g 脂質16.0g 炭水化物103.3g 塩分2.4g	28 赤魚塩焼き 84 五目大豆 55 カリフラワーとウインナーのマリネ 44 鶏高野豆腐 34 漬物 5 ご飯 339 エネルギー kcal 561 蛋白質24.2g 脂質10.7g 炭水化物96.6g 塩分1.4g	29 土曜日はお休みです。
31 タンドリーチキン 193 ほうれん草と玉子の中華煮 59 かぶと海老のゆずポン酢和え 23 ポテトサラダ 27 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 646 蛋白質20.8g 脂質15.9g 炭水化物92.6g 塩分2.4g	●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。	食快膳はこんな方に… 	✓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。		



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