

11 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
	1 白身魚のピリ辛野菜あんかけ 148 キャベツと春雨の煮物 53 さつま揚げのピザ風 40 コーンサラダ 21 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 606 蛋白質23.4g 脂質13.6g 炭水化物96.1g 塩分2.2g	2 豚肉の味噌焼き 207 水菜とベーコンのサラダ 27 南瓜の黒ごま和え 35 なすのおろしポン酢 27 漬物 5 きのこご飯 339 エネルギー kcal 640 蛋白質24.7g 脂質13.4g 炭水化物100.4g 塩分1.8g	3  文化の日	4 鶏肉のバジル焼き トマトソース 201 白菜のコールスローサラダ 37 小松菜中華炒め 25 白滝とピーマンの金平 21 漬物 5 菜飯 339 エネルギー kcal 628 蛋白質21.5g 脂質15.9g 炭水化物90.4g 塩分2.4g	5 土曜日はお休みです。
7 豚キムチ 198 じゃが芋としめじのバター醤油 45 ツナと人参のサラダ 33 こんにゃくとセロリの炒め煮 21 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 641 蛋白質20.7g 脂質12.1g 炭水化物94.4g 塩分2.4g	8 ぶりの柚子こしょう焼き 208 大根のそぼろあん 38 竹輪と大葉の和風たまごサラダ 51 きゅうりとわかめの酢の物 15 漬物 5 もち麦ご飯 329 エネルギー kcal 646 蛋白質22.7g 脂質15.4g 炭水化物91.4g 塩分2.0g	9 鶏肉の梅風味ソテー 152 南瓜といんげんの三つ葉ソース 40 チンゲン菜としめじのソテー 34 ごぼうのたらこ煮 21 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 591 蛋白質21.8g 脂質15.8g 炭水化物95.0g 塩分2.2g	10 さばのカレーマリネ 175 炊き合わせ 40 パプリカとえのきのお浸し 34 肉団子 57 漬物 5 紅鮭わかめご飯 339 エネルギー kcal 650 蛋白質20.5g 脂質15.7g 炭水化物95.3g 塩分2.3g	11 牛肉のすき煮 182 三色野菜のごま和え 24 ブロッコリーガーリックソテー 35 さつま芋サラダ 49 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 634 蛋白質21.7g 脂質15.6g 炭水化物90.9g 塩分2.7g	12 土曜日はお休みです。
14 おでん 136 彩り野菜のかき揚げ 76 赤魚の塩焼き 37 きのこのピリ辛炒め 20 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 613 蛋白質22.1g 脂質14.0g 炭水化物98.2g 塩分2.5g	15 鶏肉のガーリックソテー 155 蓮根のはさみ揚げ バルサミコソース 60 ほうれん草白和え 30 もやしとピーマンソテー 12 漬物 5 栗ご飯 339 エネルギー kcal 601 蛋白質21.9g 脂質13.0g 炭水化物95.5g 塩分2.5g	16 カレーの唐揚げ おろしあん 149 チンゲン菜としめじのソテー 25 ごぼうの黒ごまサラダ 71 大学芋 46 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 635 蛋白質21.2g 脂質12.2g 炭水化物107.5g 塩分2.3g	17 豚肉のしそごま風焼き 174 カリフラワーとブロッコリーバター和え 40 里芋といかの煮物 35 なすの揚げびたし 23 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 616 蛋白質20.2g 脂質11.5g 炭水化物97.1g 塩分2.2g	18 牛肉とエリンギのトマト煮 187 南瓜のえびあん 43 水菜と蒸し鶏の煮浸し 35 長芋ともずくの酢の物 21 漬物 5 いりご飯 339 エネルギー kcal 630 蛋白質20.9g 脂質15.4g 炭水化物100.0g 塩分1.9g	19 土曜日はお休みです。
21 あじの2色天ぷら 197 大根とハムのドレッシング和え 33 鶏ときのこのみぞれ酢和え 41 キャベツとじゃこの旨煮 17 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 632 蛋白質21.4g 脂質11.7g 炭水化物94.6g 塩分2.5g	22 鶏肉と大根の旨煮 203 きのこのじゃが芋のたらこ和え 62 白菜の土佐煮浸し 17 だし巻き玉子 和風あん 25 漬物 5 発芽玄米入りご飯 339 エネルギー kcal 651 蛋白質21.0g 脂質15.0g 炭水化物100.2g 塩分1.5g	23  勤労感謝の日	24 豚肉のソテー 東松山辛味噌 175 切干大根とじゃこの旨煮 46 水菜とツナの玉子和風炒め 34 ほうれん草の磯和え 13 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 612 蛋白質24.3g 脂質15.7g 炭水化物97.9g 塩分2.4g	25 鯖の甘酢あん 178 もやしとさつま揚げのピリ辛炒め 38 チンゲン菜と桜えびの炒め煮 25 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 十穀米入りご飯 339 エネルギー kcal 617 蛋白質22.8g 脂質14.6g 炭水化物91.8g 塩分2.7g	26 土曜日はお休みです。
28 牛肉と根菜の甘辛ブルコギ風 175 タラのバジル焼き 45 クラゲとささ身の中華和え 27 ポテトサラダ 27 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 618 蛋白質23.1g 脂質14.0g 炭水化物105.4g 塩分2.5g	29 赤魚の西京味噌焼き 138 回鍋肉 75 人参と白滝の真砂和え 31 長芋と竹輪のわさびマヨ 45 漬物 5 ゆかりご飯 339 エネルギー kcal 633 蛋白質21.2g 脂質12.4g 炭水化物101.8g 塩分2.5g	30 天ぷら 185 厚揚げの和風あん 61 水菜とじゃこのサラダ 22 きのこのシーフードソテー 23 漬物 5 ごはん 339 エネルギー kcal 635 蛋白質21.3g 脂質13.7g 炭水化物103.6g 塩分2.5g	<p>食快膳はこんな方へ</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、ごはん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。



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