

# 12 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>2022年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。</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>1</b></p> <p>鶏肉の辛味噌焼き 169 ポトフ 37 蓮根とえびのマヨネーズ和え 42 春菊と人参の煮浸し 14 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>560</b></p> <p>蛋白質21.5g 脂質16.3g 炭水化物96.4g 塩分2.7g</p>	<p><b>2</b></p> <p>エビチリ 118 変わり金平 65 ほうれん草の玉子炒め 41 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>571</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質14.1g 炭水化物100.6g 塩分2.9g</p>	<p><b>3</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p><b>5</b></p> <p>豚肉のねぎソース 192 白菜とカニカマの黒ごま煮 48 竹輪とくらげの酢の物 21 かぶの三つ葉あん 19 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>578</b></p> <p>蛋白質21.1g 脂質11.3g 炭水化物95.4g 塩分2.2g</p>	<p><b>6</b></p> <p>カレーの沢煮あん 180 カリフラワーカレー風味和え 43 キャベツとじゃこの旨煮 25 さつま芋サラダ 49 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>595</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質13.9g 炭水化物92.2g 塩分2.3g</p>	<p><b>7</b></p> <p>牛肉と舞茸のマスタード炒め 180 南瓜の海老あん 43 ほうれん草煮浸し 15 卵の花煮 37 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>573</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質16.2g 炭水化物95.4g 塩分1.7g</p>	<p><b>8</b></p> <p>はちみつチキンソテー 195 白菜とベーコンソテー 45 春菊とパプリカの煮浸し 39 金平ごぼう 20 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>597</b></p> <p>蛋白質21.1g 脂質13.5g 炭水化物94.8g 塩分2.4g</p>	<p><b>9</b></p> <p>ぶりの照り焼き 226 じゃが芋とカリフラワーのバターソテー 50 水菜と揚げのごま煮 35 ビーンズサラダ 34 漬物 5 五目ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>643</b></p> <p>蛋白質23.2g 脂質15.8g 炭水化物92.2g 塩分1.8g</p>	<p><b>10</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>12</b></p> <p>鶏肉の唐揚げ 167 ぜんまい炒め煮 65 冬野菜のマスタード和え 24 キャベツのごま酢和え 24 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>578</b></p> <p>蛋白質23.3g 脂質12.0g 炭水化物95.9g 塩分2.5g</p>	<p><b>13</b></p> <p>アジの香草パン粉焼き 176 洋風揚げ出し豆腐 83 水菜とわかめのサラダ 47 人参ピリ辛和え 37 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal <b>632</b></p> <p>蛋白質24.8g 脂質13.9g 炭水化物91.6g 塩分2.6g</p>	<p><b>14</b></p> <p>豚肉ときのこの塩炒め 198 切干大根と竹輪の旨煮 54 キャベツとツナの煮物 39 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>621</b></p> <p>蛋白質22.4g 脂質12.5g 炭水化物96.8g 塩分2.5g</p>	<p><b>15</b></p> <p>さばの竜田揚げ 211 キャベツ野菜炒め 68 長芋ときゅうりのポン酢和え 23 揚げなすのそぼろあん 29 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>629</b></p> <p>蛋白質20.6g 脂質15.6g 炭水化物89.9g 塩分1.9g</p>	<p><b>16</b></p> <p>鶏肉のカレー焼きマリネ 193 カリフラワーの塩だれ和え 34 春菊の土佐煮 32 大根のたらこドレッシング 37 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>594</b></p> <p>蛋白質20.6g 脂質12.9g 炭水化物99.3g 塩分1.7g</p>	<p><b>17</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>19</b></p> <p>じゃが芋と牛肉の甘辛煮 198 ほうれん草とコーンソテー 32 ぜんまいもやしナムル 20 ごぼうサラダ 50 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>598</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質15.4g 炭水化物94.2g 塩分2.9g</p>	<p><b>20</b></p> <p>炊き合わせ 143 ニラ玉 61 大学芋 46 チンゲン菜の煮浸し 36 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>584</b></p> <p>蛋白質23.2g 脂質14.9g 炭水化物105.2g 塩分2.0g</p>	<p><b>21</b></p> <p>タラのみぞれのせ 151 厚揚げの生姜醤油 46 小松菜ベーコンソテー 36 キャベツと春菊の煮浸し 27 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>558</b></p> <p>蛋白質21.5g 脂質12.7g 炭水化物94.7g 塩分2.5g</p>	<p><b>22</b></p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 194 南瓜となすの煮物 59 長芋とセロリの金平 29 白菜の梅おかつ和え 9 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>589</b></p> <p>蛋白質21.1g 脂質12.1g 炭水化物100.5g 塩分2.7g</p>	<p><b>23</b></p> <p>ブイヤベース風 136 水菜と大根のサラダ 57 春菊の白和え 40 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>552</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質15.3g 炭水化物91.3g 塩分2.2g</p>	<p><b>24</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>26</b></p> <p>ハンバーグ にんにく醤油ソース 209 ひじきと高野豆腐の煮物 69 小松菜とごぼうのごま和え 34 オニオンとコールスロー 35 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>645</b></p> <p>蛋白質21.2g 脂質14.5g 炭水化物100.7g 塩分2.6g</p>	<p><b>27</b></p> <p>鶏肉のマスタード焼き 187 キャベツと春雨の煮物 61 里芋の味噌田楽 53 春菊と人参の煮浸し 14 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>613</b></p> <p>蛋白質20.0g 脂質16.1g 炭水化物102.7g 塩分2.3g</p>	<p><b>28</b></p> <p>豚肉のピリ辛焼き チーズソース 229 ふるふき大根 柚子あん 24 パプリカと鶏の中華炒め 33 ブロッコリーと桜えびの和え物 20 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>604</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質14.2g 炭水化物92.8g 塩分2.2g</p>	<p>食快膳はこんな方へ</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180g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>		



**(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