

# 2 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  
おすすめです。

財団法人 若さの栄養学協会と提携

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。</li> <li>●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。</li> </ul>		豚肉のごま焼き 235 大根の変わり金平 57 もやしとクラゲの和え物 43 オニオンレタスサラダ 21 漬物 5 山菜ご飯 293 エネルギー kcal <b>654</b> 蛋白質21.4g 脂質16.3g 炭水化物89.5g 塩分2.7g	牛肉とニラの中華炒め 195 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 42 水菜とえのきのおろしポン酢 16 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>578</b> 蛋白質23.2g 脂質13.9g 炭水化物90.8g 塩分2.5g	さばの竜田揚げ 233 ぜんまい炒め煮 33 焼きねぎのマリネ 32 竹輪のたらこマヨネーズ和え 47 漬物 5 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal <b>634</b> 蛋白質24.4g 脂質15.8g 炭水化物95.3g 塩分2.5g	土曜日はお休みです。
6	7	8	9	10	11
カレイの唐揚げ 130 水菜とベーコンのサラダ 55 里芋の味噌田楽 37 小松菜のシーフードソテー 25 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>545</b> 蛋白質21.0g 脂質12.5g 炭水化物96.0g 塩分2.2g	酢鶏 174 キャベツと春雨の煮物 56 チンゲン菜豆板醤炒め 33 ブロccoliーとじゃこのナムル風 29 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>590</b> 蛋白質21.5g 脂質15.8g 炭水化物87.8g 塩分2.2g	牛肉と大根の玉ねぎ旨辛だれ 198 なすとオクラの煮浸し 29 なばなの辛子和え 20 磯華玉子巻 35 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>580</b> 蛋白質21.0g 脂質15.4g 炭水化物95.1g 塩分2.0g	赤魚の西京みそ焼き 107 揚げ出し豆腐 そぼろあん 58 春菊とパプリカの煮浸し 39 セロリと長芋のサラダ 31 漬物 5 菜飯 293 エネルギー kcal <b>533</b> 蛋白質20.7g 脂質14.6g 炭水化物95.5g 塩分2.5g	ポトフトマト風味 148 小松菜の玉子とじ 60 蓮根とえびのサラダ 56 さつま芋のカレー風味 39 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>601</b> 蛋白質20.9g 脂質14.6g 炭水化物97.1g 塩分2.3g	11 建国記念の日
13	14	15	16	17	18
タンドリーチキン 168 チンゲン菜と竹輪の炒め煮 43 切干大根ときゅうりの梅肉和え 28 桜えびとブロッコリーの和え物 29 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>566</b> 蛋白質23.8g 脂質12.9g 炭水化物92.9g 塩分2.1g	豚肉のソテー マスタードソース 230 キャベツとツナのポン酢和え 49 玉ねぎとパプリカのマリネ 32 切昆布煮 26 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>635</b> 蛋白質22.7g 脂質11.9g 炭水化物93.4g 塩分1.9g	さわらの竜田揚げ ねぎポン酢かけ 162 鶏高野としめじの煮つけ 55 ベーコンとトマトのサラダ 55 里芋の海苔塩バター 46 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293 エネルギー kcal <b>616</b> 蛋白質24.6g 脂質13.8g 炭水化物90.4g 塩分2.5g	鶏肉と野菜のバター醤油焼き 169 かぼちゃの海老あん 43 白菜とわかめの酢味噌かけ 19 きゅうりとカニカマのみぞれ和え 17 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>546</b> 蛋白質20.2g 脂質14.4g 炭水化物108.1g 塩分1.8g	豚肉の東松山辛味噌 207 ほうれん草の白和え 58 さつま芋はちみつマリネ 54 大根といんげんのマスタード和え 24 漬物 5 竹の子ご飯 293 エネルギー kcal <b>641</b> 蛋白質21.5g 脂質11.6g 炭水化物95.8g 塩分2.4g	土曜日はお休みです。
20	21	22	23	24	25
大根といかのきのこあん オイスター風味 125 五目大豆 55 じゃが芋とピーマンの中華和え 35 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>545</b> 蛋白質22.0g 脂質8.6g 炭水化物110.7g 塩分2.1g	はちみつチキンソテー 221 厚揚げとなすの煮合わせ 72 大根とわかめのサラダ 22 もやしとニラの炒め煮 16 漬物 5 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal <b>629</b> 蛋白質22.3g 脂質11.9g 炭水化物99.5g 塩分2.1g	ぶり大根 190 チンゲン菜のシーフードソテー 52 かぼちゃと枝豆のごま和え 52 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>619</b> 蛋白質23.1g 脂質14.3g 炭水化物95.6g 塩分2.5g	天皇誕生日	豚肉とこんにやくのピリ辛炒め 145 カリフラワーの塩だれ和え 34 小松菜とごぼう煮 37 大学芋 54 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal <b>568</b> 蛋白質22.2g 脂質10.5g 炭水化物102.5g 塩分2.3g	土曜日はお休みです。
27	28	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180g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。			
たらのカレー唐揚げマリネ 138 白菜のコールスローサラダ 52 キャベツと春菊の煮浸し 23 肉団子 57 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>568</b> 蛋白質20.4g 脂質16.0g 炭水化物96.2g 塩分2.2g	エビチリ 131 かに玉 63 ツナときのこの甘酢和え 37 枝豆しゅうまい 43 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>572</b> 蛋白質22.3g 脂質11.9g 炭水化物96.9g 塩分2.2g				

食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。

健康づくり協力店  
わくわくらんちキョードー

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