

4 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>食快膳はこんな方に...</p> <p>✓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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 					<p>1</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>3</p> <p>鱈の揚げ出し南蛮 194 なすの味噌田楽 30 キャベツとツナのボン酢和え 36 蓮根の明太和え 35 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 593</p> <p>蛋白質20.3g 脂質13.7g 炭水化物96.5g 塩分2.6g</p>	<p>4</p> <p>焼売弁当 196 八宝菜 46 南瓜のそぼろあん 40 ピリ辛こんにやく 14 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 594</p> <p>蛋白質22.0g 脂質12.5g 炭水化物102.3g 塩分1.8g</p>	<p>5</p> <p>鶏肉の柚子こしょう焼き 177 大根と人参の金平 53 春雨サラダ 42 里芋の揚げ煮 27 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 597</p> <p>蛋白質21.2g 脂質12.0g 炭水化物98.7g 塩分2.4g</p>	<p>6</p> <p>たららの磯辺揚げ 157 小松菜と高野豆腐のごま煮 58 キャベツのシーフードソテー 24 パプリカのマリネ 15 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 552</p> <p>蛋白質22.3g 脂質12.8g 炭水化物92.7g 塩分2.0g</p>	<p>7</p> <p>豚肉の味噌焼き 200 チンゲン菜としめじのソテー 58 人参と白滝のたらこ煮 31 わかめとオクラのレモン酢和え 14 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 601</p> <p>蛋白質22.8g 脂質14.1g 炭水化物97.6g 塩分1.9g</p>	<p>8</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>10</p> <p>おしのオイスターソース焼き 玉葱オイルせ 121 ほうれん草とえびの玉子炒め 57 大根と油揚げの炒め煮 43 キャベツのごま酢和え 35 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 554</p> <p>蛋白質21.6g 脂質14.9g 炭水化物86.7g 塩分2.6g</p>	<p>11</p> <p>牛肉の甜醬醬炒め 205 根菜の五目煮 62 エリンギとピーマンのバターソテー 17 わかめとかまぼこの辛子ボン酢 21 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質20.2g 脂質11.9g 炭水化物96.1g 塩分2.5g</p>	<p>12</p> <p>豚肉の生姜焼き 191 茄子とパプリカの揚げ漬け 36 水菜といかの煮浸し 35 大根とちくわの梅ポン酢 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 582</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.3g 炭水化物95.2g 塩分2.7g</p>	<p>13</p> <p>チキンのオレンジ焼き 179 小松菜ベーコンソテー 36 キャベツとしめじの煮浸し 29 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 563</p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.9g 炭水化物92.1g 塩分2.2g</p>	<p>14</p> <p>カレイの沢煮あん 157 さつま揚げとピーマンの金平 61 ほうれん草オイスターソース炒め 24 なすの揚げ浸し 26 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 566</p> <p>蛋白質24.0g 脂質10.0g 炭水化物100.7g 塩分2.1g</p>	<p>15</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>17</p> <p>鶏肉のソテー 甘酢あん 193 鶏高野としめじの煮つけ 55 ぜんまいナムル 20 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 598</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.7g 炭水化物97.7g 塩分2.2g</p>	<p>18</p> <p>ハンバーグ オニオンソース 206 水菜とじゃこのサラダ 21 大根といかの煮物 28 小松菜とえのきの煮浸し 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 575</p> <p>蛋白質20.3g 脂質13.5g 炭水化物92.7g 塩分2.3g</p>	<p>19</p> <p>鯖の山椒味噌焼き 196 アスパラとベーコンソテー 53 ごぼうとこんにやくの煮物 31 白菜とカニカマの酢の物 20 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質20.1g 脂質13.9g 炭水化物92.6g 塩分2.2g</p>	<p>20</p> <p>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 211 しめじといんげんの天ぷら 56 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 25 キャベツとじゃこ炒め 17 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 607</p> <p>蛋白質20.7g 脂質13.7g 炭水化物95.6g 塩分1.9g</p>	<p>21</p> <p>鶏肉の粒マスタード焼き 180 チンゲン菜とちくわのソテー 35 かぼちゃとベーコンソテー 34 セロリと人参の甘酢漬け 18 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 565</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.5g 炭水化物96.2g 塩分2.6g</p>	<p>22</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>24</p> <p>えびとチンゲン菜の玉子炒め 150 キャベツと春雨の煮物 61 じゃが芋とたらこ和え 53 クラゲとわかめの酢の物 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質24.0g 脂質11.5g 炭水化物92.8g 塩分2.4g</p>	<p>25</p> <p>赤魚の和風煮のご醤油 156 南瓜と茄子の和風あんかけ 59 小松菜シーフードソテー 25 大根とさつま揚げの旨煮 23 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 561</p> <p>蛋白質23.4g 脂質12.3g 炭水化物96.6g 塩分2.6g</p>	<p>26</p> <p>鶏の唐揚げ 221 じゃが芋とベーコンマリネ 52 キャベツウインナーソテー 47 オクラの梅ドレッシング和え 14 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 632</p> <p>蛋白質20.0g 脂質15.8g 炭水化物96.2g 塩分2.3g</p>	<p>27</p> <p>ブルコギ 169 大根の柚子あんかけ 24 ほうれん草と白菜の磯煮 35 ごぼうサラダ 50 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 576</p> <p>蛋白質24.2g 脂質15.6g 炭水化物98.3g 塩分2.7g</p>	<p>28</p> <p>豚肉のしそごま焼き 202 玉ねぎとパプリカのマリネ 55 竹の子土佐煮 23 ツナと人参のサラダ 44 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質20.8g 脂質11.7g 炭水化物103.1g 塩分2.4g</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>

食快膳のお弁当は
このようなカタチで
お届けします。

埼玉県 健康づくり協力店
お弁当の味は、健康づくり。

(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

若菜グループ