

# 5 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  
おすすめします。

財団法人 若さの栄養学協会と提携

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> あじのカレーソテー 香味野菜添え 119 舞茸天 60 南瓜のそぼろあん 48 小松菜とエリンギの煮浸し 17 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 542 kcal 蛋白質21.1g 脂質13.1g 炭水化物97.4g 塩分2.7g	<b>2</b> 鶏肉のラタトゥユソース 206 キャベツとシーフードソテー 41 ごぼうたらこ煮 41 チンゲン菜ツナ煮 32 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー 618 kcal 蛋白質20.0g 脂質13.2g 炭水化物103.7g 塩分1.9g	<b>3</b>  憲法記念日 ●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。	<b>4</b>  みどりの日	<b>5</b>  こどもの日	<b>6</b> 土曜日はお休みです。
<b>8</b> 牛肉の辛味噌炒め 168 じゃが芋とピーマンのソテー 69 ほうれん草としいたけの煮浸し 15 ブロッコリーの天ぷら 52 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 602 kcal 蛋白質20.1g 脂質15.9g 炭水化物92.4g 塩分2.1g	<b>9</b> さわらの幽庵焼き 187 なす田楽 47 小松菜とちくわの酢味噌和え 25 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー 589 kcal 蛋白質21.2g 脂質14.6g 炭水化物93.6g 塩分2.6g	<b>10</b> 豚肉のソテー マスタードソース 230 キャベツとじゃこの旨煮 43 小松菜とちくわの酢味噌和え 30 パプリカとエリンギの煮浸し 16 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 617 kcal 蛋白質21.9g 脂質13.7g 炭水化物102.3g 塩分1.8g	<b>11</b> 白身魚のマリネ 131 さつま芋とベーコンのバター炒め 69 大根とちくわ煮 26 セロリとこんにゃく煮 25 漬物 5 いりこ菜飯 293 エネルギー 549 kcal 蛋白質21.1g 脂質15.3g 炭水化物97.5g 塩分2.1g	<b>12</b> タンドリーチキン 190 小松菜ときのこのオイスター炒め 30 ガーリックシュリンプ 87 キャベツとわかめの酢の物 11 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 616 kcal 蛋白質21.9g 脂質14.9g 炭水化物87.2g 塩分2.5g	<b>13</b> 土曜日はお休みです。
<b>15</b> 豚肉のガーリックペッパーオイル焼き 252 カニカマサラダ 33 パプリカと鶏の中華炒め 33 結び白滝 6 漬物 5 もち麦ご飯 284 エネルギー 613 kcal 蛋白質22.4g 脂質13.7g 炭水化物93.8g 塩分2.3g	<b>16</b> 照り焼きチキン 176 大根の柚子あん 24 小松菜とごぼうのごま煮 37 桜えびとブロッコリーのドレッシング和え 31 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 566 kcal 蛋白質21.6g 脂質15.2g 炭水化物93.3g 塩分2.1g	<b>17</b> さばの西京味噌焼き 228 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 42 明太ポテト 40 なすの揚げびたし 27 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー 635 kcal 蛋白質22.0g 脂質15.2g 炭水化物94.2g 塩分2.0g	<b>18</b> エビチリ 129 チンゲン菜中華炒め 56 鶏肉と蓮根の甘酢煮 50 長芋とオクラ和え 21 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 554 kcal 蛋白質21.1g 脂質13.2g 炭水化物97.2g 塩分2.1g	<b>19</b> 赤魚のマスタードソース 132 南瓜となすの煮物 59 わかめと大根の酢の物 15 肉団子 57 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 561 kcal 蛋白質21.6g 脂質13.5g 炭水化物92.0g 塩分2.3g	<b>20</b> 土曜日はお休みです。
<b>22</b> 鶏肉の甘酢あん 189 小松菜とシーフードの中華炒め 45 里芋の味噌田楽 53 卵の花煮 37 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 622 kcal 蛋白質21.1g 脂質15.4g 炭水化物101.6g 塩分2.5g	<b>23</b> 豚肉のカレーマリネ 217 アスパラとしめじの天ぷら 63 ひじき煮 33 大根とみょうがの甘酢和え 26 漬物 5 菜飯 293 エネルギー 637 kcal 蛋白質21.9g 脂質13.9g 炭水化物104.6g 塩分2.2g	<b>24</b> あじのバジルオイル焼き 146 竹の子の中華炒め 42 セロリの金平 37 蓮根じゃこ炒め 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 550 kcal 蛋白質24.2g 脂質13.6g 炭水化物93.2g 塩分2.4g	<b>25</b> 鶏肉と野菜のバター醤油焼き 169 キャベツとニラの炒め物 47 ほうれん草とえのきの煮浸し 26 ポテトサラダ 27 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293 エネルギー 567 kcal 蛋白質24.1g 脂質14.7g 炭水化物91.8g 塩分2.2g	<b>26</b> 大根といかのきのこあん オイスター風味 125 キャベツと春雨の煮物 61 ぜんまいナムル 20 肉団子 57 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 561 kcal 蛋白質20.7g 脂質10.6g 炭水化物111.7g 塩分2.4g	<b>27</b> 土曜日はお休みです。
<b>29</b> 豚肉のトマトガーリック 187 かぼちゃの揚げ浸し 53 白菜と人参の酢の物 15 さつま芋サラダ 49 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー 602 kcal 蛋白質22.1g 脂質8.9g 炭水化物107.1g 塩分2.1g	<b>30</b> カレイのピリ辛野菜あん 138 いかと小松菜の煮浸し 42 玉子サラダ 71 大根と鶏の煮物 36 漬物 5 ご飯 293 エネルギー 585 kcal 蛋白質22.3g 脂質13.7g 炭水化物96.2g 塩分2.2g	<b>31</b> 牛肉のすき煮 175 大根と水菜のサラダ 42 れんこん金平 34 パプリカのマリネ 15 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー 564 kcal 蛋白質22.8g 脂質16.1g 炭水化物104.7g 塩分2.2g	<b>食快膳はこんな方に...</b> ✓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。 ●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