

6 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。 	<p>1</p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 205 ツナサラダ 58 長芋のレモンマリネ 27 なすの生姜醤油 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 610</p> <p>蛋白質21.4g 脂質12.7g 炭水化物93.9g 塩分2.6g</p>	<p>2</p> <p>鶏の竜田揚げ ねぎボン酢がけ 160 小松菜のシーフードソテー 39 セロリと油揚げの炒め煮 40 里芋の味噌田楽 53 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 590</p> <p>蛋白質22.0g 脂質12.6g 炭水化物89.7g 塩分2.4g</p>	<p>3</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>5</p> <p>焼鳥 196 じゃが芋とベーコンのマリネ 52 ツナと白菜のごま煮 45 水菜とわかめのボン酢和え 20 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 611</p> <p>蛋白質21.2g 脂質13.7g 炭水化物101.7g 塩分2.3g</p>	<p>6</p> <p>赤魚の彩り野菜浸し 142 大根と豚肉の七味煮 65 竹輪とえのき煮 38 春雨とチンゲン菜の中華炒め 33 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 576</p> <p>蛋白質22.6g 脂質12.4g 炭水化物92.5g 塩分2.7g</p>	<p>7</p> <p>ポークロベール 190 南瓜のえびあんかけ 48 キャベツとさつま揚げの煮物 42 ぜんまいと小松菜のナムル 20 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 598</p> <p>蛋白質21.1g 脂質13.4g 炭水化物103.9g 塩分2.2g</p>	<p>8</p> <p>鶏の唐揚げ 226 ごぼうの炒め煮 42 ほうれん草と湯葉の煮浸し 34 きのこマリネ 29 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 629</p> <p>蛋白質20.0g 脂質15.1g 炭水化物91.7g 塩分2.3g</p>	<p>9</p> <p>太刀魚の唐揚げ 中華ドレッシングがけ 224 オニオンサラダ 49 大根と油揚げの炒め煮 38 刺身こんにやく 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.8g 炭水化物92.7g 塩分1.9g</p>	<p>10</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>12</p> <p>牛肉の甘辛煮 203 キャベツとハムのソテー 37 長芋ともすくの酢の物 28 アスパラの明太子和え 14 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 580</p> <p>蛋白質20.3g 脂質13.2g 炭水化物104.1g 塩分2.0g</p>	<p>13</p> <p>鶏肉のレモンペッパー焼き 197 さつま芋のかき揚げ 104 ぜんまい炒め煮 25 ほうれん草煮浸し 15 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 639</p> <p>蛋白質22.3g 脂質11.8g 炭水化物97.0g 塩分2.4g</p>	<p>14</p> <p>アジの南蛮風 152 こんにやくとセロリの金平 37 春菊のナムル 39 卵の花煮 37 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 563</p> <p>蛋白質22.7g 脂質13.8g 炭水化物98.0g 塩分2.5g</p>	<p>15</p> <p>豚肉とエリンギの豆板醤炒め 160 冬瓜のえびあんかけ 31 じゃことブロッコリーのドレッシング和え 28 茄子の揚げびたし 55 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 572</p> <p>蛋白質21.0g 脂質14.2g 炭水化物99.1g 塩分2.1g</p>	<p>16</p> <p>カレイの唐揚げ 沢煮あん 152 鶏高野煮 55 かぼちゃのガーリックソテー 34 わかめの酢の物 22 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 561</p> <p>蛋白質20.5g 脂質11.3g 炭水化物103.7g 塩分2.1g</p>	<p>17</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>19</p> <p>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 211 ほうれん草ベーコンソテー 34 なす田楽 62 キャベツとハムのボン酢和え 25 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.4g 脂質14.3g 炭水化物90.4g 塩分2.2g</p>	<p>20</p> <p>焼きさばのおろしボン酢 223 蒸し鶏の梅肉サラダ 29 ひじきの煮物 33 里芋の揚げ煮 53 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 627</p> <p>蛋白質21.0g 脂質14.1g 炭水化物90.6g 塩分2.3g</p>	<p>21</p> <p>はちみつチキンソテー 168 小松菜としめじ煮 37 ピリ辛ごぼう 38 ビーンズサラダ 34 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 575</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.2g 炭水化物102.6g 塩分2.3g</p>	<p>22</p> <p>えびとチンゲン菜のガーリックソテー 142 蓮根のはさみ揚げ 64 パプリカのマリネ 30 大根と人参の金平 35 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 569</p> <p>蛋白質21.4g 脂質13.3g 炭水化物99.1g 塩分2.1g</p>	<p>23</p> <p>豚肉のしそごま照り焼き 197 冬瓜のかにあんかけ 22 南瓜とパプリカの煮浸し 44 キャベツとツナのレモン酢和え 36 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 597</p> <p>蛋白質20.6g 脂質11.6g 炭水化物97.4g 塩分2.2g</p>	<p>24</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>26</p> <p>牛肉とアスパラの中華炒め 192 チンゲン菜のシーフードソテー 52 ほうれん草とえのきのナムル 29 刺身こんにやく 21 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.5g 炭水化物89.7g 塩分1.7g</p>	<p>27</p> <p>鶏肉のピリ辛味噌焼き 189 大根とベーコンのサラダ 55 じゃが芋のガーリック炒め 37 わかめとクラゲの酢の物 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質21.0g 脂質13.0g 炭水化物97.4g 塩分2.3g</p>	<p>28</p> <p>天ぷら 183 小松菜と鶏の煮浸し 57 こんにやくの金平 30 長芋とオクラの生姜醤油 21 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質21.5g 脂質11.2g 炭水化物99.1g 塩分2.6g</p>	<p>29</p> <p>鶏肉と野菜の和風あん 156 根菜の五目煮 62 きのこのバターソテー 29 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 571</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.1g 炭水化物99.6g 塩分2.1g</p>	<p>30</p> <p>いかとパプリカのガーリックソテー 104 ニラ玉 61 きのこのバターソテー 33 肉団子 57 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 553</p> <p>蛋白質20.6g 脂質12.2g 炭水化物96.9g 塩分1.7g</p>	<p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないとくたない。 ●材料全体の関係でメニューの一部変わる ●ことがありますがご了承ください。</p>
<p>12</p> <p>牛肉の甘辛煮 203 キャベツとハムのソテー 37 長芋ともすくの酢の物 28 アスパラの明太子和え 14 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 580</p> <p>蛋白質20.3g 脂質13.2g 炭水化物104.1g 塩分2.0g</p>	<p>13</p> <p>鶏肉のレモンペッパー焼き 197 さつま芋のかき揚げ 104 ぜんまい炒め煮 25 ほうれん草煮浸し 15 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 639</p> <p>蛋白質22.3g 脂質11.8g 炭水化物97.0g 塩分2.4g</p>	<p>14</p> <p>アジの南蛮風 152 こんにやくとセロリの金平 37 春菊のナムル 39 卵の花煮 37 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 563</p> <p>蛋白質22.7g 脂質13.8g 炭水化物98.0g 塩分2.5g</p>	<p>15</p> <p>豚肉とエリンギの豆板醤炒め 160 冬瓜のえびあんかけ 31 じゃことブロッコリーのドレッシング和え 28 茄子の揚げびたし 55 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 572</p> <p>蛋白質21.0g 脂質14.2g 炭水化物99.1g 塩分2.1g</p>	<p>16</p> <p>カレイの唐揚げ 沢煮あん 152 鶏高野煮 55 かぼちゃのガーリックソテー 34 わかめの酢の物 22 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 561</p> <p>蛋白質20.5g 脂質11.3g 炭水化物103.7g 塩分2.1g</p>	<p>17</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>19</p> <p>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 211 ほうれん草ベーコンソテー 34 なす田楽 62 キャベツとハムのボン酢和え 25 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.4g 脂質14.3g 炭水化物90.4g 塩分2.2g</p>	<p>20</p> <p>焼きさばのおろしボン酢 223 蒸し鶏の梅肉サラダ 29 ひじきの煮物 33 里芋の揚げ煮 53 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 627</p> <p>蛋白質21.0g 脂質14.1g 炭水化物90.6g 塩分2.3g</p>	<p>21</p> <p>はちみつチキンソテー 168 小松菜としめじ煮 37 ピリ辛ごぼう 38 ビーンズサラダ 34 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 575</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.2g 炭水化物102.6g 塩分2.3g</p>	<p>22</p> <p>えびとチンゲン菜のガーリックソテー 142 蓮根のはさみ揚げ 64 パプリカのマリネ 30 大根と人参の金平 35 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 569</p> <p>蛋白質21.4g 脂質13.3g 炭水化物99.1g 塩分2.1g</p>	<p>23</p> <p>豚肉のしそごま照り焼き 197 冬瓜のかにあんかけ 22 南瓜とパプリカの煮浸し 44 キャベツとツナのレモン酢和え 36 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 597</p> <p>蛋白質20.6g 脂質11.6g 炭水化物97.4g 塩分2.2g</p>	<p>24</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>26</p> <p>牛肉とアスパラの中華炒め 192 チンゲン菜のシーフードソテー 52 ほうれん草とえのきのナムル 29 刺身こんにやく 21 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.5g 炭水化物89.7g 塩分1.7g</p>	<p>27</p> <p>鶏肉のピリ辛味噌焼き 189 大根とベーコンのサラダ 55 じゃが芋のガーリック炒め 37 わかめとクラゲの酢の物 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質21.0g 脂質13.0g 炭水化物97.4g 塩分2.3g</p>	<p>28</p> <p>天ぷら 183 小松菜と鶏の煮浸し 57 こんにやくの金平 30 長芋とオクラの生姜醤油 21 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質21.5g 脂質11.2g 炭水化物99.1g 塩分2.6g</p>	<p>29</p> <p>鶏肉と野菜の和風あん 156 根菜の五目煮 62 きのこのバターソテー 29 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 571</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.1g 炭水化物99.6g 塩分2.1g</p>	<p>30</p> <p>いかとパプリカのガーリックソテー 104 ニラ玉 61 きのこのバターソテー 33 肉団子 57 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 553</p> <p>蛋白質20.6g 脂質12.2g 炭水化物96.9g 塩分1.7g</p>	<p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないとくたない。 ●材料全体の関係でメニューの一部変わる ●ことがありますがご了承ください。</p>										
<p>19</p> <p>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 211 ほうれん草ベーコンソテー 34 なす田楽 62 キャベツとハムのボン酢和え 25 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 630</p> <p>蛋白質20.4g 脂質14.3g 炭水化物90.4g 塩分2.2g</p>	<p>20</p> <p>焼きさばのおろしボン酢 223 蒸し鶏の梅肉サラダ 29 ひじきの煮物 33 里芋の揚げ煮 53 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 627</p> <p>蛋白質21.0g 脂質14.1g 炭水化物90.6g 塩分2.3g</p>	<p>21</p> <p>はちみつチキンソテー 168 小松菜としめじ煮 37 ピリ辛ごぼう 38 ビーンズサラダ 34 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 575</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.2g 炭水化物102.6g 塩分2.3g</p>	<p>22</p> <p>えびとチンゲン菜のガーリックソテー 142 蓮根のはさみ揚げ 64 パプリカのマリネ 30 大根と人参の金平 35 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 569</p> <p>蛋白質21.4g 脂質13.3g 炭水化物99.1g 塩分2.1g</p>	<p>23</p> <p>豚肉のしそごま照り焼き 197 冬瓜のかにあんかけ 22 南瓜とパプリカの煮浸し 44 キャベツとツナのレモン酢和え 36 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 597</p> <p>蛋白質20.6g 脂質11.6g 炭水化物97.4g 塩分2.2g</p>	<p>24</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>26</p> <p>牛肉とアスパラの中華炒め 192 チンゲン菜のシーフードソテー 52 ほうれん草とえのきのナムル 29 刺身こんにやく 21 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.5g 炭水化物89.7g 塩分1.7g</p>	<p>27</p> <p>鶏肉のピリ辛味噌焼き 189 大根とベーコンのサラダ 55 じゃが芋のガーリック炒め 37 わかめとクラゲの酢の物 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質21.0g 脂質13.0g 炭水化物97.4g 塩分2.3g</p>	<p>28</p> <p>天ぷら 183 小松菜と鶏の煮浸し 57 こんにやくの金平 30 長芋とオクラの生姜醤油 21 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質21.5g 脂質11.2g 炭水化物99.1g 塩分2.6g</p>	<p>29</p> <p>鶏肉と野菜の和風あん 156 根菜の五目煮 62 きのこのバターソテー 29 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 571</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.1g 炭水化物99.6g 塩分2.1g</p>	<p>30</p> <p>いかとパプリカのガーリックソテー 104 ニラ玉 61 きのこのバターソテー 33 肉団子 57 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 553</p> <p>蛋白質20.6g 脂質12.2g 炭水化物96.9g 塩分1.7g</p>	<p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないとくたない。 ●材料全体の関係でメニューの一部変わる ●ことがありますがご了承ください。</p>																
<p>26</p> <p>牛肉とアスパラの中華炒め 192 チンゲン菜のシーフードソテー 52 ほうれん草とえのきのナムル 29 刺身こんにやく 21 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.5g 炭水化物89.7g 塩分1.7g</p>	<p>27</p> <p>鶏肉のピリ辛味噌焼き 189 大根とベーコンのサラダ 55 じゃが芋のガーリック炒め 37 わかめとクラゲの酢の物 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質21.0g 脂質13.0g 炭水化物97.4g 塩分2.3g</p>	<p>28</p> <p>天ぷら 183 小松菜と鶏の煮浸し 57 こんにやくの金平 30 長芋とオクラの生姜醤油 21 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質21.5g 脂質11.2g 炭水化物99.1g 塩分2.6g</p>	<p>29</p> <p>鶏肉と野菜の和風あん 156 根菜の五目煮 62 きのこのバターソテー 29 春菊とパプリカの煮浸し 26 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 571</p> <p>蛋白質21.9g 脂質14.1g 炭水化物99.6g 塩分2.1g</p>	<p>30</p> <p>いかとパプリカのガーリックソテー 104 ニラ玉 61 きのこのバターソテー 33 肉団子 57 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 553</p> <p>蛋白質20.6g 脂質12.2g 炭水化物96.9g 塩分1.7g</p>	<p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないとくたない。 ●材料全体の関係でメニューの一部変わる ●ことがありますがご了承ください。</p>																						

食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。

(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