

7 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
3 酢鶏 174 ビーマンと白滝の金平 32 ひじきの梅ツナ煮 34 ごぼうサラダ 50 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 588 蛋白質20.8g 脂質14.7g 炭水化物90.9g 塩分2.5g	4 豚肉と野菜のドレッシングがけ 192 ほうれん草とえのきのナムル 49 大根のゆず煮 18 オクラのごま和え 22 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal 579 蛋白質20.7g 脂質13.9g 炭水化物97.2g 塩分1.8g	5 タラのカレーマリネ 160 キャベツと玉子のオイスター炒め 58 里芋の味噌田楽 53 こんにゃくとセロリの炒め煮 37 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 606 蛋白質23.3g 脂質10.7g 炭水化物99.3g 塩分2.4g	6 ハンバーグ オニオンソース 206 ごぼうとしめじの天ぷら 62 小松菜じゃこ炒め 27 長芋ともずく酢和え 21 漬物 5 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal 605 蛋白質21.9g 脂質12.2g 炭水化物97.4g 塩分2.6g	7 鶏肉と大根の旨煮 203 白菜のキムチ煮 40 チンゲン菜と桜えびの中華煮 25 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 615 蛋白質20.7g 脂質15.5g 炭水化物95.7g 塩分2.4g	8 土曜日はお休みです。
10 豚肉のソテー マスタードソース 230 いかとビーマンの中華炒め 44 大根とみょうがの甘酢和え 26 中華春雨 19 漬物 5 菜飯 293 エネルギー kcal 617 蛋白質21.4g 脂質14.5g 炭水化物96.0g 塩分2.6g	11 鶏肉のラタトゥイユソース 206 ほうれん草とえびの玉子炒め 57 アスパラとベーコンソテー 21 オニオンとコールスロー 35 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 617 蛋白質20.4g 脂質13.7g 炭水化物100.4g 塩分2.0g	12 赤魚の西京みそ焼き 146 蓮根と人参の金平 57 冬瓜の柚子あん 22 キャベツのごま辛し和え 28 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal 551 蛋白質21.4g 脂質11.7g 炭水化物99.6g 塩分2.0g	13 牛肉とパプリカの炒め物 203 じゃが芋としめじのバター醤油 45 ごぼうと小松菜のごま煮 36 茄子の揚げたし 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 609 蛋白質20.1g 脂質13.8g 炭水化物98.9g 塩分1.8g	14 さばの生姜醤油焼き 196 キャベツと椎茸の炒め物 43 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め 38 チンゲン菜と桜えびの中華煮 25 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal 600 蛋白質24.0g 脂質15.3g 炭水化物93.6g 塩分1.8g	15 土曜日はお休みです。
17 海の日  ●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。	18 太刀魚の唐揚げ トマトソース 209 水菜とカニカマのサラダ 33 里芋の揚げ煮 38 ブロッコリーとじゃこのナムル風 28 漬物 5 紅鮭わかめご飯 293 エネルギー kcal 606 蛋白質23.0g 脂質8.3g 炭水化物105.4g 塩分2.1g	19 大根といかのきのこあん 125 オイスター風味 蓮根のはさみ揚げ 64 ほうれん草と湯葉煮 34 ごぼう明太子炒め 31 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 552 蛋白質22.3g 脂質10.2g 炭水化物105.6g 塩分2.3g	20 鶏肉のソテー 甘酢あん 193 コーンと枝豆のかき揚げ 83 洋風なます 18 わかめと三つ葉の煮浸し 14 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 606 蛋白質21.8g 脂質15.7g 炭水化物91.9g 塩分2.1g	21 豚肉のカレーマリネ 217 なすとベーコンのガーリック炒め 59 小松菜とかまぼこの煮浸し 27 舞茸の金平 31 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 632 蛋白質22.5g 脂質11.5g 炭水化物93.3g 塩分2.5g	22 土曜日はお休みです。
24 カレイのレモンバターソース 152 冬瓜のえびあんかけ 31 水菜といかの煮浸し 35 卵の花煮 37 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal 553 蛋白質22.2g 脂質12.2g 炭水化物95.5g 塩分2.7g	25 エピチリ 129 ほうれん草と玉子の中華煮 75 長芋とオクラのわさび醤油 21 肉団子 57 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 580 蛋白質22.1g 脂質10.8g 炭水化物100.6g 塩分2.4g	26 鶏肉の辛味噌焼き 169 じゃが芋のカレー炒め 50 キャベツとツナのレモン酢和え 36 ぜんまい煮 32 漬物 5 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal 585 蛋白質21.1g 脂質11.5g 炭水化物103.2g 塩分2.6g	27 さわらのごま焼き 180 チンゲン菜カニカマ煮 60 なすとパプリカの揚げ漬け 36 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 kcal 605 蛋白質20.8g 脂質12.9g 炭水化物100.8g 塩分1.4g	28 豚肉のねぎソース 192 鶏高野煮 55 人参と白滝のたらこ煮 31 大根とみょうがの甘酢和え 26 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal 602 蛋白質24.5g 脂質12.4g 炭水化物96.3g 塩分2.2g	29 土曜日はお休みです。

31 牛肉と舞茸のマスタード炒め 180 ゴーヤと竹輪の玉子とじ 54 ひじきの生姜煮 33 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal 592 蛋白質21.1g 脂質15.9g 炭水化物103.6g 塩分2.6g
--

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。
- 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。




株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康

←食快膳の詳細情報を
インスタで
毎日公開
しています!

SHOKUKAIZEN

<http://www.kyuusyoku-wakana.com> 給食弁当若菜 検索

わくわくらんち (株)若菜

大宮センター Tel 048-651-3648
 行田センター Tel 048-553-1272
 本庄センター Tel 0495-21-1274
 菖蒲センター Tel 0480-85-0242
 東食センター Tel 048-854-7881
 ランチサービス 入間センター Tel 04-2934-3931