

8 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</p> <p>✓メタボリック症候群を気にする方へ</p> | <p>1</p> <p>豚肉の辛味噌焼き 200 大根と人参の金平 53 キャベツとじゃこの中華炒め 33 かぼちゃの揚げ浸し 27 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 611</p> <p>蛋白質22.7g 脂質9.5g 炭水化物104.2g 塩分2.6g</p> | <p>2</p> <p>タラのチリソース 175 ごぼうと牛肉の煮物 44 セロリと油揚げの炒め煮 40 パプリカと玉ねぎのサラダ 31 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>蛋白質22.6g 脂質14.7g 炭水化物99.5g 塩分2.2g</p> | <p>3</p> <p>ごま照りチキン 197 いか大根煮 38 大学芋 45 わかめとオクラの酢の物 14 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.9g 脂質12.6g 炭水化物107.5g 塩分2.5g</p> | <p>4</p> <p>ハンバーグ オニオンソース 206 じゃが芋とベーコンマリネ 52 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 25 茄子の揚げびたし 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 608</p> <p>蛋白質20.1g 脂質11.7g 炭水化物108.6g 塩分2.4g</p> | <p>5</p> <p>土曜日はお休みです。</p> |
| <p>7</p> <p>さわらの西京焼き 155 炒り鶏 53 キャベツとえびの中華炒め 30 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 557</p> <p>蛋白質22.0g 脂質13.4g 炭水化物91.5g 塩分2.7g</p> | <p>8</p> <p>いかとパプリカのガーリックソテー 104 ブロッコリーとコーンのかき揚げ 63 豚肉と大根の金平 43 肉団子 57 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 565</p> <p>蛋白質21.7g 脂質13.6g 炭水化物98.3g 塩分2.3g</p> | <p>9</p> <p>赤魚の塩焼き 139 じゃが芋のガーリック炒め 61 小松菜とハムソテー 43 わかめとカニカマの酢の物 22 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24.3g 脂質11.4g 炭水化物98.3g 塩分2.1g</p> | <p>10</p> <p>鶏唐揚げ 223 ひじきと根菜の煮物 66 小松菜の磯煮びたし 15 キャベツとじゃこ煮 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 623</p> <p>蛋白質20.2g 脂質14.5g 炭水化物97.0g 塩分2.4g</p> | <p>11 山の日</p> <p>●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。</p> | <p>12</p> <p>土曜日はお休みです。</p> |
| <p>14(月)・15(火)・16(水) 夏休み</p> | | | | | |
| <p>21</p> <p>鶏肉のバジル風マリネ 249 舞茸と青菜のかき揚げ 50 ズッキーニとひき肉の旨煮 24 刺身こんにやく 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 642</p> <p>蛋白質21.8g 脂質15.3g 炭水化物97.5g 塩分2.5g</p> | <p>22</p> <p>あじの照り焼き 144 金平ごぼう 80 ピーマンのタイ風サラダ 61 パプリカとエリンギの煮浸し 16 漬物 5 いりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 599</p> <p>蛋白質21.9g 脂質10.7g 炭水化物99.9g 塩分2.2g</p> | <p>23</p> <p>豚ロース マスタードソース 181 鶏高野豆腐煮 55 わかめと蒸し鶏のおろし和え 40 キャベツとウインナーソテー 31 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 605</p> <p>蛋白質17.6g 脂質14.9g 炭水化物99.1g 塩分2.3g</p> | <p>24</p> <p>さばのピリ辛焼き 186 豚肉のポン酢サラダ 71 大学芋 46 春雨の酢の物 21 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 613</p> <p>蛋白質20.0g 脂質15.5g 炭水化物110.9g 塩分2.1g</p> | <p>25</p> <p>麻婆なす 118 豚肉と彩り野菜炒め 88 里芋の揚げ煮 38 キャベツとにんにく炒め 17 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 559</p> <p>蛋白質20.2g 脂質15.3g 炭水化物98.6g 塩分2.6g</p> | <p>26</p> <p>土曜日はお休みです。</p> |
| <p>28</p> <p>牛肉のすき煮 178 かぼちゃの三つ葉あん 43 大根のマスタード煮 38 長芋とオクラの酢の物 21 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 578</p> <p>蛋白質20.9g 脂質15.8g 炭水化物102.4g 塩分2.0g</p> | <p>29</p> <p>タンドリーチキン 190 高野豆腐のさっぱり煮 49 さつま揚げ煮 37 白菜と春菊の煮浸し 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 595</p> <p>蛋白質22.0g 脂質15.4g 炭水化物87.7g 塩分2.5g</p> | <p>30</p> <p>天ぷら 178 蒸し鶏のパンパンジーサラダ 45 キャベツとしめじの煮浸し 28 チンゲン菜とハムのソテー 30 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 579</p> <p>蛋白質20.3g 脂質14.8g 炭水化物106.5g 塩分1.9g</p> | <p>31</p> <p>牛肉の香味焼き 202 エリンギと小松菜の煮浸し 33 パプリカマリネ 32 エビチリ 44 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 609</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.1g 炭水化物97.1g 塩分2.3g</p> | <p>●エネルギーを600kcal程度に設定しています。</p> <p>●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。</p> <p>●塩分は1食3.5g以下に設定。</p> <p>●野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷりです。</p> | |



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

お願い：食品の衛生上、当日の午後1時までには、お召し上がりくださるようご協力ください。