

9 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>食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。</p> 	<p>1</p> <p>たらの唐揚げマリネ 150 アスパラとベーコン炒め 53 じゃが芋のカレー炒め 47 ごぼうとガリの酢の物 33 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー 581 kcal</p> <p>蛋白質24.3g 脂質10.4g 炭水化物98.9g 塩分1.6g</p>	<p>2</p> <p>土曜日はお休みです。</p>		
<p>4</p> <p>カレイの唐揚げ おろしポン酢 160 豆と蓮根のサラダ 44 里芋とこんにやくの田楽 43 オクラのごま和え 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 567 kcal</p> <p>蛋白質22.6g 脂質13.3g 炭水化物103.1g 塩分2.2g</p>	<p>5</p> <p>春雨とひき肉のオイスター炒め 178 かに風味高野豆腐 75 ほうれん草ナムル 33 だし巻き玉子 25 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 609 kcal</p> <p>蛋白質21.0g 脂質16.4g 炭水化物95.8g 塩分2.6g</p>	<p>6</p> <p>鶏肉と大根の旨煮 203 さつま芋とベーコンのバターソテー 69 ブロッコリーの天ぷら 57 長芋ともずくの酢の物 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 648 kcal</p> <p>蛋白質22.1g 脂質12.2g 炭水化物103.0g 塩分2.1g</p>	<p>7</p> <p>焼きさばのおろしあん 167 蒸し鶏と水菜のサラダ 45 キャベツとハムのソテー 37 わかめとカニカマの辛子ポン酢和え 19 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 566 kcal</p> <p>蛋白質22.9g 脂質15.3g 炭水化物91.1g 塩分2.5g</p>	<p>8</p> <p>かに玉とエビチリ 181 レバニラ炒め 71 えのきとピーマンのポン酢和え 15 茄子の揚げたし 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 592 kcal</p> <p>蛋白質20.5g 脂質15.5g 炭水化物94.5g 塩分2.2g</p>	<p>9</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>11</p> <p>あじの南蛮漬け 162 根菜煮 42 かぼちゃのガーリックソテー 34 ピーマンと鶏の梅煮 20 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー 556 kcal</p> <p>蛋白質20.6g 脂質10.2g 炭水化物113.3g 塩分2.1g</p>	<p>12</p> <p>鶏肉と野菜のバター醤油焼き 169 小松菜とシーフードソテー 39 大根とみょうがの甘酢和え 34 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 567 kcal</p> <p>蛋白質21.3g 脂質13.1g 炭水化物92.8g 塩分2.4g</p>	<p>13</p> <p>ポークチャップ 201 ほうれん草といかのレモンバター炒め 42 大学芋 45 キャベツの酢の物 25 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー 611 kcal</p> <p>蛋白質22.9g 脂質11.2g 炭水化物104.4g 塩分2.5g</p>	<p>14</p> <p>鶏肉の辛味噌焼き 169 コーンと枝豆のかき揚げ 83 竹輪とピーマンのソテー 46 豆苗と油揚げの塩ごま炒め 28 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 624 kcal</p> <p>蛋白質23.3g 脂質13.2g 炭水化物99.9g 塩分2.0g</p>	<p>15</p> <p>赤魚のマスタードソース 132 じゃが芋のカレー炒め 50 蓮根と小松菜の煮浸し 48 ブロッコリーとじゃこのナムル風 29 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー 557 kcal</p> <p>蛋白質21.5g 脂質14.6g 炭水化物102.2g 塩分2.3g</p>	<p>16</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>18 敬老の日</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>19</p> <p>しゅうまい弁当 196 ほうれん草カニカマ煮 42 しめじとベーコンのソテー 35 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 598 kcal</p> <p>蛋白質22.7g 脂質14.2g 炭水化物94.8g 塩分2.7g</p>	<p>20</p> <p>鯖のピリ辛焼き 231 キャベツとパプリカの中華炒め 50 豚肉と豆苗の生姜炒め 31 卵の花煮 37 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー 638 kcal</p> <p>蛋白質20.0g 脂質15.5g 炭水化物93.2g 塩分2.2g</p>	<p>21</p> <p>牛肉のトマト煮 193 大根の田楽味噌 39 長芋とオクラのわさび和え 21 ごぼうのサラダ 50 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 601 kcal</p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.4g 炭水化物96.1g 塩分2.1g</p>	<p>22</p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 205 ほうれん草のきのこソテー 59 ビーンズサラダ 34 茄子の揚げたし 27 漬物 5 カリカリ梅ご飯 293</p> <p>エネルギー 623 kcal</p> <p>蛋白質21.5g 脂質15.4g 炭水化物94.2g 塩分1.7g</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>
<p>25</p> <p>鶏肉のバジルオイル焼き 175 冬瓜のそぼろあんかけ 36 桜えびとブロッコリーのドレッシング和え 36 春雨サラダ 18 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 563 kcal</p> <p>蛋白質20.3g 脂質13.3g 炭水化物94.4g 塩分2.3g</p>	<p>26</p> <p>ゆで豚の梅ソース 190 鯖の塩焼き 74 ぜんまい煮 25 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 636 kcal</p> <p>蛋白質24.5g 脂質15.5g 炭水化物90.2g 塩分2.6g</p>	<p>27</p> <p>鶏肉の黒酢ソテー 185 高野豆腐五目煮 49 白菜中華炒め 26 オクラのごま和え 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 580 kcal</p> <p>蛋白質20.0g 脂質15.0g 炭水化物98.1g 塩分2.5g</p>	<p>28</p> <p>鯖の竜田揚げ ねぎポン酢 160 南瓜のえびあん 48 ほうれん草といかのバターソテー 25 里芋の味噌田楽 38 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー 569 kcal</p> <p>蛋白質21.5g 脂質12.3g 炭水化物100.2g 塩分2.2g</p>	<p>29</p> <p>牛肉の彩り中華炒め 203 大根と油揚げの炒め煮 43 明太ポテト 40 八彩しそ酢和え 17 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 601 kcal</p> <p>蛋白質22.3g 脂質13.6g 炭水化物99.6g 塩分1.8g</p>	<p>30</p> <p>土曜日はお休みです。</p>



←食快膳の
詳細情報を
インスタで
毎日公開
しています!



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



(株)若菜
(株)東食
ランチサービス

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
入間センター Tel 04-2934-3931