

# 10 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  
おすすめです。

財団法人 若さの栄養学協会と提携

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> カレイの沢煮あん 142 キャベツとパプリカの中華炒め 50 玉ねぎとハムのソテー 42 にんじんラベ 24 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal <b>556</b> 蛋白質21.7g 脂質7.1g 炭水化物106.5g 塩分2.2g	<b>3</b> 豚肉のねぎソース 192 大根と水菜のサラダ 42 エリンギの豆板醤炒め 31 小松菜ナムル 33 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>596</b> 蛋白質23.6g 脂質15.6g 炭水化物88.4g 塩分2.1g	<b>4</b> ブルコギ 169 セロリと油揚げの炒め煮 40 水菜とえのきのおろしポン酢和え 19 ポテトサラダ 27 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>553</b> 蛋白質20.4g 脂質14.1g 炭水化物97.8g 塩分2.4g	<b>5</b> 鶏肉と野菜のバター醤油焼き 169 じゃが芋とベーコンマリネ 52 キャベツと春菊の煮浸し 44 白菜とわかめのからし酢味噌 22 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>585</b> 蛋白質20.8g 脂質15.1g 炭水化物106.9g 塩分2.7g	<b>6</b> さわらのしそごま焼き 222 春雨とチンゲン菜の中華炒め 53 かぶのそぼろあん 31 茄子の味噌田楽 47 漬物 5 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal <b>642</b> 蛋白質20.6g 脂質14.1g 炭水化物102.5g 塩分2.3g	<b>7</b> 土曜日はお休みです。
<b>9</b> スポーツの日 ●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。	<b>10</b> さばの山椒味噌焼き 212 炊き合わせ 54 春菊とパプリカの煮浸し 24 桜えびとブロッコリーのドレッシング和え 31 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal <b>619</b> 蛋白質22.9g 脂質15.8g 炭水化物92.5g 塩分2.4g	<b>11</b> 鶏肉の甘酢あんかけ 193 ゴーヤチャンプルー 66 ひじきと根菜の煮物 40 キャベツとほうれん草煮 32 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>629</b> 蛋白質20.1g 脂質15.8g 炭水化物96.7g 塩分2.5g	<b>12</b> 豚肉の辛味噌焼き 201 貝だくさん金平 59 焼きしいたけ入り青菜煮浸し 24 オクラのごま和え 22 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>604</b> 蛋白質21.1g 脂質11.7g 炭水化物102.1g 塩分2.1g	<b>13</b> ハンバーグ オニオンソース 206 蒸し鶏の梅ドレッシング 29 チンゲン菜と竹輪の煮浸し 36 なすの揚げたし 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>596</b> 蛋白質21.9g 脂質13.9g 炭水化物96.7g 塩分2.2g	<b>14</b> 土曜日はお休みです。
<b>16</b> 鶏肉の粒マスタード焼き 210 かぼちゃの三つ葉あん 43 小松菜とハムのソテー 40 キャベツのごま酢和え 25 漬物 5 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal <b>616</b> 蛋白質21.2g 脂質15.9g 炭水化物93.7g 塩分2.9g	<b>17</b> 豚肉のカレーマリネ 217 きのこの玉子とじ 57 人参と白滝のたらこ煮 31 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>648</b> 蛋白質21.5g 脂質13.4g 炭水化物101.2g 塩分2.3g	<b>18</b> 牛肉のトマトキムチ煮 194 舞茸とゴーヤのかき揚げ 60 こんにゃくの味噌田楽 12 八彩しそ酢和え 17 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>581</b> 蛋白質20.3g 脂質16.7g 炭水化物99.6g 塩分1.9g	<b>19</b> あじのバジルオイル焼き 148 パプリカと鶏の中華炒め 55 南瓜のそぼろあん 48 小松菜とかまぼこの煮浸し 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>576</b> 蛋白質22.7g 脂質10.6g 炭水化物102.8g 塩分2.1g	<b>20</b> 鶏肉のすき煮 176 ほうれん草にかま煮 41 ブロッコリーとじゃこのナムル風和え 29 ごぼうサラダ 50 漬物 5 カリカリ梅ご飯 293 エネルギー kcal <b>594</b> 蛋白質22.2g 脂質12.1g 炭水化物96.1g 塩分2.4g	<b>21</b> 土曜日はお休みです。
<b>23</b> たらこのきのおあんかけ 145 かに風味高野豆腐 75 白菜と春菊の土佐煮 32 水菜とわかめの煮浸し 35 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>585</b> 蛋白質21.0g 脂質15.7g 炭水化物88.3g 塩分2.3g	<b>24</b> 豚肉と小松菜の醤油バター 207 茄子のおろしあん 37 水菜とベーコンソテー 35 キャベツとわかめの酢の物 16 漬物 5 菜飯 293 エネルギー kcal <b>593</b> 蛋白質21.6g 脂質16.0g 炭水化物103.3g 塩分2.4g	<b>25</b> えびとチンゲン菜のガーリックソテー 142 蓮根はさみ揚げ 64 卵の花煮 55 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>580</b> 蛋白質21.7g 脂質10.1g 炭水化物96.7g 塩分2.2g	<b>26</b> 鶏の唐揚げ 南蛮ソース 224 ブロッコリーとかぶのマスタード和え 41 里芋の味噌田楽 38 パプリカマリネ 32 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal <b>633</b> 蛋白質21.0g 脂質15.9g 炭水化物91.4g 塩分3.1g	<b>27</b> ポークロベール 190 竹輪とアスパラの韓国風 52 かぼちゃのガーリックソテー 34 中華春雨 19 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>593</b> 蛋白質20.1g 脂質10.4g 炭水化物107.7g 塩分2.3g	<b>28</b> 土曜日はお休みです。

<b>30</b> 赤魚の照り焼き 155 さつま芋とごぼうのかき揚げ 67 小松菜のごま和え 35 キャベツとじゃこの旨煮 21 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal <b>576</b> 蛋白質20.1g 脂質13.8g 炭水化物101.7g 塩分1.9g	<b>31</b> はちみつチキンソテー 168 ほうれん草とえびの玉子炒め 57 ブロッコリーペペロンチーノ 36 ぜんまい煮 32 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>591</b> 蛋白質20.8g 脂質15.9g 炭水化物92.6g 塩分2.4g
---	---

食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。



食快膳はこんな方へ

- ✓ 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。



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  
 高瀬センター 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