

11 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
おすすめします。

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> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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。 	<p>1</p> <p>たらのチリソース 175 えのきとじゃが芋のたらこ和え 72 白滝とピーマンの金平 23 きゅうりとわかめの酢の物 14 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 582</p> <p>蛋白質21.6g 脂質12.6g 炭水化物96.7g 塩分2.7g</p>	<p>2</p> <p>豚肉のソテー マスタードソース 230 水菜とベーコンのサラダ 47 かぼちゃの黒ごまあん 45 なすのおろしポン酢 28 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 648</p> <p>蛋白質24.7g 脂質13.4g 炭水化物100.4g 塩分1.8g</p>	<p>3 文化の日</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>4</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p>6</p> <p>酢鶏 174 小松菜の玉子とじ 52 かぼちゃのガーリックソテー 34 ほうれん草とごぼうの胡麻和え 18 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 576</p> <p>蛋白質21.8g 脂質15.8g 炭水化物95.0g 塩分2.2g</p>	<p>7</p> <p>鯖の西京みそ焼き 187 炊き合わせ 48 キャベツと春雨の煮物 44 コーンサラダ 44 漬物 5 栗ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 621</p> <p>蛋白質23.4g 脂質13.6g 炭水化物96.1g 塩分2.2g</p>	<p>8</p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 205 ツナと人参のサラダ 58 こんにやくとセロリの炒め煮 32 長芋とオクラのわさび醬油 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質20.7g 脂質12.1g 炭水化物94.4g 塩分2.4g</p>	<p>9</p> <p>カレーの唐揚げオイスター炒めのせ 145 チンゲン菜しめじソテー 58 ごぼうの炒め煮 42 肉団子 57 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 600</p> <p>蛋白質21.2g 脂質12.2g 炭水化物107.5g 塩分2.3g</p>	<p>10</p> <p>牛肉のすき煮 181 蒸し鶏の梅サラダ 45 三色野菜のごま煮 24 ブロッコリーのガーリックオイル和え 35 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 583</p> <p>蛋白質21.7g 脂質15.6g 炭水化物90.9g 塩分2.7g</p>	<p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>13</p> <p>豚肉の東松山辛味噌 186 人参とツナの玉子炒め 50 ほうれん草とコーンのソテー 32 白菜と春菊の土佐煮 21 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 587</p> <p>蛋白質22.8g 脂質15.5g 炭水化物101.3g 塩分2.2g</p>	<p>14</p> <p>鶏肉のトマトチーズ 217 蓮根はさみ揚げ 64 ポテトとピーマンのソテー 45 グリーンサラダ 23 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 647</p> <p>蛋白質21.9g 脂質13.0g 炭水化物95.5g 塩分2.5g</p>	<p>15</p> <p>おでん 148 鶏肉ときこの煮物 65 桜えびとブロッコリーの和え物 36 ひじきとくわいのサラダ 50 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 597</p> <p>蛋白質22.1g 脂質14.0g 炭水化物98.2g 塩分2.5g</p>	<p>16</p> <p>豚肉のごま照り焼き 197 じゃが芋のカレー炒め 58 里芋の田楽味噌 38 茄子の揚げたし 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質20.2g 脂質11.5g 炭水化物97.1g 塩分2.2g</p>	<p>17</p> <p>ぶりの柚子こしょう焼き 238 きのこの玉子とじ 57 さつまいもと青菜の白和え 28 わかめとカニカマの酢の物 22 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 643</p> <p>蛋白質22.7g 脂質15.4g 炭水化物91.4g 塩分2.0g</p>	<p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>20</p> <p>鶏肉の野菜あんかけ 191 キャベツと油揚げの煮浸し 48 もやしといんげんの中華サラダ 66 八彩しそ酢和え 17 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 620</p> <p>蛋白質24.3g 脂質15.0g 炭水化物93.9g 塩分2.7g</p>	<p>21</p> <p>赤魚のおろしあん 151 鶏とごぼうの金平 80 ブロッコリーとじゃこのナムル風 29 大根のたらこ和え 37 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 595</p> <p>蛋白質21.4g 脂質11.7g 炭水化物94.6g 塩分2.5g</p>	<p>22</p> <p>回鍋肉 182 ほうれん草磯煮 45 巾着煮 35 中華春雨 19 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 579</p> <p>蛋白質24.3g 脂質15.7g 炭水化物97.9g 塩分2.4g</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p></p>	<p>24</p> <p>鶏肉のガーリックペッパーオイル焼き 241 ツナとコーンのサラダ 44 小松菜ときこのオイスターソース炒め 30 クラゲときゅうりの中華和え 23 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 636</p> <p>蛋白質21.2g 脂質12.5g 炭水化物98.4g 塩分2.4g</p>	<p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>27</p> <p>鯖の甘酢あん 178 高野豆腐煮 49 もやしとさつまいもの炒め物 29 鶏肉と玉ねぎのマリネ 30 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 584</p> <p>蛋白質22.8g 脂質14.6g 炭水化物91.8g 塩分2.7g</p>	<p>28</p> <p>大根とかきのこオイスター風味 125 春菊とじゃこのかき揚げ 85 こんにやくとごぼうのピリ辛煮 31 長芋と竹輪の梅だれ和え 43 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 582</p> <p>蛋白質21.2g 脂質12.4g 炭水化物101.8g 塩分2.5g</p>	<p>29</p> <p>牛肉と根菜の甘辛煮 174 かぼちゃの和風あん 40 ほうれん草ソテー 34 紅白なます 12 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 558</p> <p>蛋白質23.1g 脂質14.0g 炭水化物105.4g 塩分2.5g</p>	<p>30</p> <p>鶏肉のバジル風マリネ 249 揚げ出し豆腐きのこあん 53 大根スープ煮 33 水菜とじゃこのサラダ 28 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 652</p> <p>蛋白質21.3g 脂質13.7g 炭水化物103.6g 塩分2.5g</p>	<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> 	

埼玉県 健康づくり協力店
あなごの健康も応援します!



SHOKUKAIZEN
http://www.kyuusyoku-wakana.com

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!

wakana

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

(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
(株)東食
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