

12 食快膳[®]

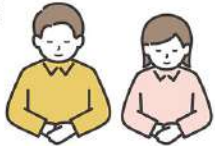
しよくかいぜん

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
---	---	---	---	---	---

2023年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。



- 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。

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。

1	あじの南蛮漬け	162
	春雨の酢の物	55
	チンゲン菜と桜えびの中華煮	25
	さつまいも甘露煮	45
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	585
	蛋白質23.5g	
	脂質9.1g 炭水化物108.4g 塩分2.1g	

4	カレイの沢煮あん	142
	キャベツとハムの玉子とじ	60
	カリフラワーのカレーマヨ和え	46
	ピーマンおかつ炒め	23
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	569
	蛋白質22.3g	
	脂質13.9g 炭水化物92.2g 塩分2.3g	

5	鶏肉の辛味噌焼	169
	春菊とじゃこのかき揚げ	85
	ぜんまい煮	25
	もやしごま酢和え	24
	漬物	5
	鶏五目ごはん	293
	エネルギー	601
	蛋白質23.3g	
	脂質12.0g 炭水化物95.9g 塩分2.5g	

6	豚肉と小松菜の醤油バター	207
	白菜のシーフードソテー	40
	かぶのカニカマあんかけ	26
	竹輪としめじの韓国風和え	34
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	605
	蛋白質21.1g	
	脂質11.3g 炭水化物95.4g 塩分2.2g	

7	ぶり大根	190
	鶏肉とごぼうの煮物	65
	オニオンサラダ	45
	水菜と油揚げのごま和え	35
	漬物	5
	もち麦ご飯	284
	エネルギー	624
	蛋白質23.2g	
	脂質15.8g 炭水化物92.2g 塩分1.8g	

8	牛肉と舞茸のマスタード炒め	180
	南瓜のそぼろあん	48
	ほうれん草湯葉煮	57
	卵の花煮	37
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	620
	蛋白質21.0g	
	脂質16.4g 炭水化物95.4g 塩分1.7g	

11	かに玉	119
	エリンギと豚肉の甜麺醬炒め	51
	さつまいもマリネ	58
	エビチリ	49
	漬物	5
	いりこ菜飯	293
	エネルギー	575
	蛋白質21.2g	
	脂質10.1g 炭水化物104.2g 塩分2.5g	

12	チキンチャップ	184
	キャベツとしめじの中華炒め	58
	里芋の味噌田楽	38
	春菊と人参の煮浸し	14
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	592
	蛋白質20.0g	
	脂質16.1g 炭水化物102.7g 塩分2.3g	

13	赤魚の彩り野菜浸し	142
	揚げ出し豆腐 きのこあん	53
	水菜とわかめのサラダ	46
	肉団子	57
	漬物	5
	発芽玄米入りご飯	293
	エネルギー	596
	蛋白質24.8g	
	脂質13.9g 炭水化物91.6g 塩分2.6g	

14	豚肉のカレーマリネ	217
	切干大根と竹輪の旨煮	54
	パプリカとしめじの煮浸し	24
	キャベツとツナのレモン酢和え	36
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	629
	蛋白質22.4g	
	脂質12.5g 炭水化物96.8g 塩分2.5g	

15	鯖の竜田揚げ ねぎボン酢	187
	鶏肉とキャベツの旨煮	44
	長芋とオクラのわさび醤油	21
	三角こんにやく 味噌田楽	12
	漬物	5
	カリカリ梅ご飯	293
	エネルギー	562
	蛋白質20.6g	
	脂質15.6g 炭水化物89.9g 塩分1.9g	

18	鶏肉のガーリックペッパーオイル焼き	241
	カリフラワーのカレー風味和え	43
	大根と青菜煮浸し	22
	里芋土佐煮	25
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	629
	蛋白質20.6g	
	脂質12.9g 炭水化物99.3g 塩分1.7g	

19	牛肉の甜麺醬炒め	205
	上海焼きそば	62
	ほうれん草とコーンのソテー	21
	ぜんまいともやしのナムル	19
	漬物	5
	菜飯	293
	エネルギー	605
	蛋白質20.4g	
	脂質15.4g 炭水化物94.2g 塩分2.9g	

20	いかとパプリカのガーリックソテー	104
	ニラ玉	61
	チンゲン菜のわさびマヨ和え	46
	大学芋	45
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	554
	蛋白質23.2g	
	脂質14.9g 炭水化物105.2g 塩分2.0g	

21	たらちのチリソース	175
	厚揚げのそぼろあん	53
	キャベツとウインナーソテー	47
	小松菜とじゃこ炒め	27
	漬物	5
	ゆかりご飯	293
	エネルギー	600
	蛋白質21.5g	
	脂質12.7g 炭水化物94.7g 塩分2.5g	

22	豚肉のしそごま照り焼き	197
	かぼちゃの揚げ浸し	53
	こんにやくとセロリの金平	34
	白菜の梅おかつ和え	9
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	591
	蛋白質21.1g	
	脂質12.1g 炭水化物100.5g 塩分2.7g	

25	照り焼きチキン	176
	ポトフ	37
	蓮根とえびのマヨネーズ和え	42
	ビーンズサラダ	34
	漬物	5
	十穀米入りご飯	293
	エネルギー	587
	蛋白質21.5g	
	脂質16.3g 炭水化物96.4g 塩分2.7g	

26	ハンバーグ オニオンソース	206
	ひじきと高野豆腐の煮物	69
	小松菜とごぼうのごま和え	20
	白菜ときゅうりの酢の物	15
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	608
	蛋白質21.2g	
	脂質14.5g 炭水化物100.7g 塩分2.6g	

27	鶏の唐揚げ	223
	大根の柚子あん	24
	桜えびとブロッコリーのドレッシング和え	36
	春菊とパプリカの煮浸し	26
	漬物	5
	ひじきご飯	293
	エネルギー	607
	蛋白質21.6g	
	脂質14.2g 炭水化物92.8g 塩分2.2g	

28	あじのカレーソテー 香味野菜添え	119
	南瓜とふきのそぼろあん	54
	なすとベーコンのガーリック和え	63
	カリフラワーマスタードドレッシング	29
	漬物	5
	ご飯	293
	エネルギー	563
	蛋白質21.0g	
	脂質16.3g 炭水化物96.2g 塩分2.5g	

食快膳のお弁当は
このようなカタチでお届けします。

健康づくり協力店
SHOKUKAIZEN

株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康
wakana

←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

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
(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