

1 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>新年 明けまして おめでとうございます</p> <p>旧年中は格別のご愛顧を賜り、 まことに有難く御礼申し上げます。 本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。</p>  <p>辰</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> 	<p>5 牛焼肉風 180 ほうれん草とえのきの洋風煮 42 わかめとツナのボン酢和え 33 ひじきの白和え 47 漬物 5 五目ご飯 293</p> <p>エネルギー 600 kcal</p> <p>蛋白質23.1g 脂質15.4g 炭水化物97.2g 塩分2.2g</p>	<p>6 土曜日はお休みです。</p>		
<p>8 成人の日</p> 	<p>9 鶏肉の治部煮 198 水菜とカニカマのサラダ 54 金平ごぼう 35 セロリ和え物 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 607 kcal</p> <p>蛋白質22.9g 脂質10.8g 炭水化物102.2g 塩分2.0g</p>	<p>10 豚肉と春雨のオイスター炒め 204 ちくわとキャベツの煮物 51 小松菜とごぼうの黒ごま和え 17 玉ねぎさつま 33 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー 603 kcal</p> <p>蛋白質22.7g 脂質14.3g 炭水化物98.1g 塩分2.3g</p>	<p>11 鯖の西京味噌焼き 217 じゃが芋のたらこ和え 63 ぜんまいと小松菜のナムル 30 コーンサラダ 35 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 643 kcal</p> <p>蛋白質20.9g 脂質14.8g 炭水化物103.9g 塩分2.5g</p>	<p>12 鶏の唐揚げ おろしポン酢がけ 215 玉ねぎとちくわの酢味噌和え 41 青菜の玉子とじ 36 かぼちゃの旨煮 38 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー 619 kcal</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.8g 炭水化物104.4g 塩分2.5g</p>	<p>13 土曜日はお休みです。</p>
<p>15 ハンバーグ オニオンソース 206 水菜とささみのごまマヨ和え 64 わかめとえのきの中華和え 30 かぶの梅肉煮 13 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 611 kcal</p> <p>蛋白質21.6g 脂質13.5g 炭水化物93.6g 塩分2.3g</p>	<p>16 牛肉の辛味噌炒め 198 ほうれん草とキャベツのコンソメ煮 33 大根サラダ 36 野菜豆のごった煮 27 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー 592 kcal</p> <p>蛋白質22.1g 脂質15.5g 炭水化物96.1g 塩分2.4g</p>	<p>17 ぶり大根 193 南瓜とがんものそぼろあん 68 みそ金平ごぼう 32 ぎゅうりとカニカマの酢の物 14 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 605 kcal</p> <p>蛋白質23.0g 脂質15.2g 炭水化物95.6g 塩分2.4g</p>	<p>18 ポークチャップ 201 チンゲン菜とパプリカの中華炒め 41 なばなの土佐和え 32 さつまいも甘露煮 45 漬物 5 ぎのこづくしご飯 293</p> <p>エネルギー 617 kcal</p> <p>蛋白質22.8g 脂質12.6g 炭水化物98.4g 塩分2.3g</p>	<p>19 鶏肉のレモンペッパー焼き 197 彩り野菜のかき揚げ 84 白菜とセロリの煮物 34 春菊としめじのピーナツ和え 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 635 kcal</p> <p>蛋白質20.4g 脂質15.6g 炭水化物102.3g 塩分2.3g</p>	<p>20 土曜日はお休みです。</p>
<p>22 さわらの野菜甘酢あんかけ 196 鶏しんじょう 和風あん 65 カリフラワーとブロッコリーのガーリック和え 35 いんげんとコーンのバターソテー 26 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー 620 kcal</p> <p>蛋白質21.2g 脂質10.1g 炭水化物108.6g 塩分2.0g</p>	<p>23 豚肉のカレー焼き 201 根菜の黒酢あん 57 もやしと切干大根のごま酢和え 41 ピーマン炒め 33 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 630 kcal</p> <p>蛋白質22.5g 脂質13.1g 炭水化物105.4g 塩分2.3g</p>	<p>24 赤魚のバジルオイル焼き 140 ほうれん草とハムのソテー 57 キャベツとパプリカの塩昆布和え 26 油揚げと玉ねぎのピリ辛和え 40 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 561 kcal</p> <p>蛋白質22.5g 脂質15.7g 炭水化物95.8g 塩分2.7g</p>	<p>25 鶏肉と野菜のバター醤油焼き 187 かぼちゃの揚げ浸し 53 大根のたらこ和え 37 水菜と人参の辛子和え 14 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 589 kcal</p> <p>蛋白質20.8g 脂質14.0g 炭水化物97.1g 塩分2.9g</p>	<p>26 あじ産田のねぎポン酢がけ 131 小松菜のとちくわの韓国風炒め 63 白菜とわかめの酢味噌和え 26 春菊と湯葉のごま煮 32 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 550 kcal</p> <p>蛋白質22.6g 脂質13.3g 炭水化物100.7g 塩分2.2g</p>	<p>27 土曜日はお休みです。</p>
<p>29 豚肉とピーマンの黒しょう油炒め 211 がんもどきの煮つけ 61 小松菜とじゃが芋のマヨネーズサラダ 42 三色なます 12 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー 624 kcal</p> <p>蛋白質24.2g 脂質16.5g 炭水化物92.2g 塩分2.6g</p>	<p>30 太刀魚の塩焼き 210 さつま芋とベーコンのバターソテー 69 きのこの玉子とじ 34 ほうれん草の磯煮 15 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 626 kcal</p> <p>蛋白質23.2g 脂質12.7g 炭水化物107.0g 塩分2.2g</p>	<p>31 鶏肉の炭火照り焼きと揚げ出し豆腐 210 かぶのピリ辛あん 54 なす田楽 47 キャベツとしらすの洋風炒め 33 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー 633 kcal</p> <p>蛋白質20.2g 脂質16.1g 炭水化物98.1g 塩分2.2g</p>	<p>食快膳は こんな方へ...</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。 		



←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
高瀬センター Tel 0480-85-0242
東食センター Tel 048-854-7881
入間センター Tel 04-2934-3931