

# 2 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																					
<p><b>食快膳はこんな方に...</b></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"> <li>●エネルギーを600kcal程度に設定しています。</li> <li>●1食の蛋白質量を20~25gに設定し、<b>低エネルギー食</b>でありながら、ご飯180gと<b>満腹感も得られる献立</b>。</li> <li>●塩分は<b>1食3.5g以下</b>に設定しています。</li> <li>●<b>野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷり</b>です。</li> </ul>	<p><b>1</b></p> <p>豚肉のごま味噌焼き 202 大根の変わり金平 53 オニオンレタスマリネ 32 もやしときゅうりの和え物 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>606</b></p> <p>蛋白質21.4g 脂質16.3g 炭水化物89.5g 塩分2.7g</p>	<p><b>2</b></p> <p>牛肉の中華炒め 155 かに高野豆腐 75 ほうれん草とかまぼこのお浸し 25 水菜とえのきのおろし酢和え 13 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>566</b></p> <p>蛋白質23.2g 脂質13.9g 炭水化物90.8g 塩分2.5g</p>	<p><b>3</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p><b>5</b></p> <p>鶏肉のタルタルソース 217 キャベツと春雨の煮物 44 チンゲン菜と豚の豆板醤炒め 38 ブロッコリーのお浸し 18 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>615</b></p> <p>蛋白質21.5g 脂質15.8g 炭水化物87.8g 塩分2.2g</p>	<p><b>6</b></p> <p>豚肉のタンドリーソテー 238 枝豆と桜えびのサラダ 48 がんものきのこあんかけ 44 いんげんとうもろこしの和風煮 26 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>654</b></p> <p>蛋白質22.5g 脂質10.4g 炭水化物104.5g 塩分2.3g</p>	<p><b>7</b></p> <p>たらちりのチリソース 175 小松菜とベーコンの煮物 67 炊き合わせ 35 がぼちゃ和風あん 38 漬物 5 ひじきご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>613</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質12.5g 炭水化物96.0g 塩分2.2g</p>	<p><b>8</b></p> <p>牛焼ぎ肉風 180 五目玉子炒め 69 茄子の揚げ浸し 27 なばなの辛子和え 20 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>594</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質15.4g 炭水化物95.1g 塩分2.0g</p>	<p><b>9</b></p> <p>鯖の中華あん 208 春菊とパプリカの煮浸し 30 セロリと長芋の和え物 22 とうもろこしのかき揚げ 44 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>602</b></p> <p>蛋白質20.7g 脂質14.6g 炭水化物95.5g 塩分2.5g</p>	<p><b>10</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p><b>12</b></p> <p>振替休日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。</li> <li>●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。</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <p>鶏照り焼き 200 チンゲン菜と竹輪の中華炒め 35 切り干し大根ときゅうりの梅肉和え 28 じゃことブロッコリーの和え物 28 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>589</b></p> <p>蛋白質23.8g 脂質12.9g 炭水化物92.9g 塩分2.1g</p>	<p><b>14</b></p> <p>豚肉のジンジャーソテー 188 キャベツとツナのコンソメ煮 49 春菊と人参の煮物 33 パプリカと玉ねぎのマリネ 42 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>610</b></p> <p>蛋白質22.7g 脂質11.9g 炭水化物93.4g 塩分1.9g</p>	<p><b>15</b></p> <p>ぶり照り焼き 208 高野豆腐煮 73 ほうれん草とベーコンのケチャップ煮 39 コーンとハムのポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>645</b></p> <p>蛋白質24.6g 脂質13.8g 炭水化物90.4g 塩分2.5g</p>	<p><b>16</b></p> <p>鶏と野菜のバター醤油ソテー 187 五目金平 55 白菜とわかめの酢味噌和え 26 野菜豆のごった煮 27 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>593</b></p> <p>蛋白質20.2g 脂質14.4g 炭水化物108.1g 塩分1.8g</p>	<p><b>17</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p><b>19</b></p> <p>さわらの幽庵焼き 162 根菜煮 51 ツナとコーンのサラダ 41 ベーコンといんげんのかレー炒め 40 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>592</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質10.4g 炭水化物109.3g 塩分2.0g</p>	<p><b>20</b></p> <p>いかと揚げ出し豆腐のきのこあん 130 じゃが芋とピーマンの中華ドレッシング和え 68 五目大豆 33 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal <b>565</b></p> <p>蛋白質22.0g 脂質8.6g 炭水化物110.7g 塩分2.1g</p>	<p><b>21</b></p> <p>太刀魚の甘辛焼き 177 大根とわかめのサラダ 31 茄子のそぼろあん 43 もやしとニラの炒め物 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>570</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質15.1g 炭水化物99.5g 塩分2.1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>豚肉の味噌ピリ辛焼き 216 小松菜とごぼうの煮物 50 しめじの煮つけ 42 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 きのこづくしご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>655</b></p> <p>蛋白質22.2g 脂質10.5g 炭水化物102.5g 塩分2.3g</p>	<p><b>23</b></p> <p>天皇誕生日</p>	<p><b>24</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p><b>26</b></p> <p>アジの照り焼き 115 白菜と春菊の煮浸し 53 小松菜バターソテー 40 肉団子 57 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>563</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質10.6g 炭水化物96.2g 塩分2.2g</p>	<p><b>27</b></p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 205 じゃが芋のかレー炒め 67 キャベツのごま辛子和え 25 白菜とカニカマのコンソメ煮 12 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>607</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質11.1g 炭水化物100.5g 塩分2.5g</p>	<p><b>28</b></p> <p>鶏肉と里芋の煮物 218 ほうれん草と湯葉の炒め煮 57 チンゲン菜中華浸し 33 がぼちゃサラダ 32 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>638</b></p> <p>蛋白質20.2g 脂質16.1g 炭水化物92.0g 塩分2.4g</p>	<p><b>29</b></p> <p>かに玉 119 カリフラワーとブロッコリーのバターソース和え 63 水菜と揚げの和風煮 28 ツナときこの甘酢和え 44 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>552</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質11.9g 炭水化物96.9g 塩分2.2g</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><b>12</b></p> <p>振替休日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。</li> <li>●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。</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <p>鶏照り焼き 200 チンゲン菜と竹輪の中華炒め 35 切り干し大根ときゅうりの梅肉和え 28 じゃことブロッコリーの和え物 28 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>589</b></p> <p>蛋白質23.8g 脂質12.9g 炭水化物92.9g 塩分2.1g</p>	<p><b>14</b></p> <p>豚肉のジンジャーソテー 188 キャベツとツナのコンソメ煮 49 春菊と人参の煮物 33 パプリカと玉ねぎのマリネ 42 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>610</b></p> <p>蛋白質22.7g 脂質11.9g 炭水化物93.4g 塩分1.9g</p>	<p><b>15</b></p> <p>ぶり照り焼き 208 高野豆腐煮 73 ほうれん草とベーコンのケチャップ煮 39 コーンとハムのポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>645</b></p> <p>蛋白質24.6g 脂質13.8g 炭水化物90.4g 塩分2.5g</p>	<p><b>16</b></p> <p>鶏と野菜のバター醤油ソテー 187 五目金平 55 白菜とわかめの酢味噌和え 26 野菜豆のごった煮 27 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>593</b></p> <p>蛋白質20.2g 脂質14.4g 炭水化物108.1g 塩分1.8g</p>	<p><b>17</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p><b>19</b></p> <p>さわらの幽庵焼き 162 根菜煮 51 ツナとコーンのサラダ 41 ベーコンといんげんのかレー炒め 40 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>592</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質10.4g 炭水化物109.3g 塩分2.0g</p>	<p><b>20</b></p> <p>いかと揚げ出し豆腐のきのこあん 130 じゃが芋とピーマンの中華ドレッシング和え 68 五目大豆 33 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal <b>565</b></p> <p>蛋白質22.0g 脂質8.6g 炭水化物110.7g 塩分2.1g</p>	<p><b>21</b></p> <p>太刀魚の甘辛焼き 177 大根とわかめのサラダ 31 茄子のそぼろあん 43 もやしとニラの炒め物 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>570</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質15.1g 炭水化物99.5g 塩分2.1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>豚肉の味噌ピリ辛焼き 216 小松菜とごぼうの煮物 50 しめじの煮つけ 42 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 きのこづくしご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>655</b></p> <p>蛋白質22.2g 脂質10.5g 炭水化物102.5g 塩分2.3g</p>	<p><b>23</b></p> <p>天皇誕生日</p>	<p><b>24</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p><b>26</b></p> <p>アジの照り焼き 115 白菜と春菊の煮浸し 53 小松菜バターソテー 40 肉団子 57 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>563</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質10.6g 炭水化物96.2g 塩分2.2g</p>	<p><b>27</b></p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 205 じゃが芋のかレー炒め 67 キャベツのごま辛子和え 25 白菜とカニカマのコンソメ煮 12 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>607</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質11.1g 炭水化物100.5g 塩分2.5g</p>	<p><b>28</b></p> <p>鶏肉と里芋の煮物 218 ほうれん草と湯葉の炒め煮 57 チンゲン菜中華浸し 33 がぼちゃサラダ 32 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>638</b></p> <p>蛋白質20.2g 脂質16.1g 炭水化物92.0g 塩分2.4g</p>	<p><b>29</b></p> <p>かに玉 119 カリフラワーとブロッコリーのバターソース和え 63 水菜と揚げの和風煮 28 ツナときこの甘酢和え 44 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>552</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質11.9g 炭水化物96.9g 塩分2.2g</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><b>19</b></p> <p>さわらの幽庵焼き 162 根菜煮 51 ツナとコーンのサラダ 41 ベーコンといんげんのかレー炒め 40 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>592</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質10.4g 炭水化物109.3g 塩分2.0g</p>	<p><b>20</b></p> <p>いかと揚げ出し豆腐のきのこあん 130 じゃが芋とピーマンの中華ドレッシング和え 68 五目大豆 33 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal <b>565</b></p> <p>蛋白質22.0g 脂質8.6g 炭水化物110.7g 塩分2.1g</p>	<p><b>21</b></p> <p>太刀魚の甘辛焼き 177 大根とわかめのサラダ 31 茄子のそぼろあん 43 もやしとニラの炒め物 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>570</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質15.1g 炭水化物99.5g 塩分2.1g</p>	<p><b>22</b></p> <p>豚肉の味噌ピリ辛焼き 216 小松菜とごぼうの煮物 50 しめじの煮つけ 42 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 きのこづくしご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>655</b></p> <p>蛋白質22.2g 脂質10.5g 炭水化物102.5g 塩分2.3g</p>	<p><b>23</b></p> <p>天皇誕生日</p>	<p><b>24</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p><b>26</b></p> <p>アジの照り焼き 115 白菜と春菊の煮浸し 53 小松菜バターソテー 40 肉団子 57 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>563</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質10.6g 炭水化物96.2g 塩分2.2g</p>	<p><b>27</b></p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 205 じゃが芋のかレー炒め 67 キャベツのごま辛子和え 25 白菜とカニカマのコンソメ煮 12 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>607</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質11.1g 炭水化物100.5g 塩分2.5g</p>	<p><b>28</b></p> <p>鶏肉と里芋の煮物 218 ほうれん草と湯葉の炒め煮 57 チンゲン菜中華浸し 33 がぼちゃサラダ 32 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>638</b></p> <p>蛋白質20.2g 脂質16.1g 炭水化物92.0g 塩分2.4g</p>	<p><b>29</b></p> <p>かに玉 119 カリフラワーとブロッコリーのバターソース和え 63 水菜と揚げの和風煮 28 ツナときこの甘酢和え 44 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>552</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質11.9g 炭水化物96.9g 塩分2.2g</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><b>26</b></p> <p>アジの照り焼き 115 白菜と春菊の煮浸し 53 小松菜バターソテー 40 肉団子 57 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>563</b></p> <p>蛋白質20.4g 脂質10.6g 炭水化物96.2g 塩分2.2g</p>	<p><b>27</b></p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 205 じゃが芋のかレー炒め 67 キャベツのごま辛子和え 25 白菜とカニカマのコンソメ煮 12 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>607</b></p> <p>蛋白質21.6g 脂質11.1g 炭水化物100.5g 塩分2.5g</p>	<p><b>28</b></p> <p>鶏肉と里芋の煮物 218 ほうれん草と湯葉の炒め煮 57 チンゲン菜中華浸し 33 がぼちゃサラダ 32 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>638</b></p> <p>蛋白質20.2g 脂質16.1g 炭水化物92.0g 塩分2.4g</p>	<p><b>29</b></p> <p>かに玉 119 カリフラワーとブロッコリーのバターソース和え 63 水菜と揚げの和風煮 28 ツナときこの甘酢和え 44 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>552</b></p> <p>蛋白質22.3g 脂質11.9g 炭水化物96.9g 塩分2.2g</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> 																						



←食快膳の  
詳細情報を  
Instagram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