

3 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>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 <p>●エネルギーを600kcal程度に設定しています。</p> <p>●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。</p> <p>●塩分は1食3.5g以下に設定しています。</p> <p>●野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷりです。</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>1</p> <p>ポークチャップ 201 蓮根はさみ揚げ 和風あん 64 パンサンスー 32 なす田楽 31 漬物 5 ちらし寿司 322</p> <p>エネルギー 655 kcal</p> <p>蛋白質20.0g 脂質11.7g 炭水化物107.9g 塩分2.1g</p>	<p>2</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>4</p> <p>鶏肉のきのこあんかけ 190 ニラ玉 61 キャベツと春菊のごま和え 36 さつま芋甘露煮 45 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 630 kcal</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.3g 炭水化物98.4g 塩分2.2g</p>	<p>5</p> <p>牛肉とごぼうの味噌煮 187 キャベツとハムの洋風煮 50 じゃが芋とピーマンの梅かつお和え 35 卵の花煮 37 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー 607 kcal</p> <p>蛋白質23.4g 脂質13.7g 炭水化物101.6g 塩分2.3g</p>	<p>6</p> <p>赤魚のガーリックソテー 150 小松菜とごぼうの黒ごま和え 34 ブロッコリーとかぶのたらこ和え 49 キャベツと玉子の酢の物 37 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 568 kcal</p> <p>蛋白質21.5g 脂質13.7g 炭水化物97.6g 塩分1.5g</p>	<p>7</p> <p>豚肉のピリ辛中華あんかけ195 根菜の洋風煮 56 ほうれん草の磯和え 15 茄子の揚げびたし 27 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 591 kcal</p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.5g 炭水化物92.4g 塩分2.5g</p>	<p>8</p> <p>鯖の生姜醤油焼き 180 菜の花の土佐煮 53 さつま芋とベーコンのバターソテー 41 かぶとピーマンのイタリアンドレッシング 18 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 590 kcal</p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.9g 炭水化物103.8g 塩分2.4g</p>	<p>9</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p>11</p> <p>豚ソテーの黒酢あんかけ 218 ツナサラダ 58 ニラともやしの生姜醤油煮 19 春雨とじゃこのみぞれ和え 12 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー 605 kcal</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.4g 炭水化物92.8g 塩分2.3g</p>	<p>12</p> <p>おでん 146 キャベツとベーコンのトマト煮 50 ブロッコリーと豆のサラダ 43 わかめときゅうりの酢の物 22 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 559 kcal</p> <p>蛋白質22.9g 脂質15.5g 炭水化物97.1g 塩分2.5g</p>	<p>13</p> <p>豚肉と春雨のオイスター炒め174 鶏しんじょうの三つ葉あん 71 五目ひじき煮 31 ポテトサラダ 27 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー 592 kcal</p> <p>蛋白質21.1g 脂質10.1g 炭水化物100.3g 塩分1.9g</p>	<p>14</p> <p>あじの甘酢あん 177 舞茸と豚肉の味噌煮 51 小松菜とじゃが芋のマヨネーズ和え 40 人参と蓮根の金平 34 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 600 kcal</p> <p>蛋白質20.6g 脂質13.7g 炭水化物98.6g 塩分1.3g</p>	<p>15</p> <p>鶏肉の韓国風ソテー 167 南瓜のそぼろあん 48 キャベツとしそのボン酢和え 9 ツナとレタスのサラダ 30 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー 552 kcal</p> <p>蛋白質20.1g 脂質13.5g 炭水化物104.1g 塩分1.7g</p>	<p>16</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p>18</p> <p>ハンバーグデミグラスソース237 カリフラワーのカレーマヨ和え 46 白滝とピーマンの甘辛煮 18 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 631 kcal</p> <p>蛋白質20.1g 脂質16.2g 炭水化物101.8g 塩分2.5g</p>	<p>19</p> <p>鯖の西京味噌焼き 210 チンゲン菜と油揚げの煮物 43 ぜんまいとほうれん草のナムル 33 オクラと長芋の酢の物 21 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 605 kcal</p> <p>蛋白質21.1g 脂質14.5g 炭水化物90.3g 塩分2.3g</p>	<p>20 春分の日</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。</p> <p>●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>21</p> <p>鶏肉の和風ラビゴットソース195 炊き合わせ 75 春菊と湯菜のごま煮 32 竹輪のねぎ醤油 37 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 637 kcal</p> <p>蛋白質20.2g 脂質14.6g 炭水化物93.4g 塩分2.5g</p>	<p>22</p> <p>牛肉とピーマンの甘辛煮 189 洋風大根煮 49 ほうれん草のピーナツ和え 47 玉ねぎときのこのマリネ 25 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー 608 kcal</p> <p>蛋白質20.0g 脂質16.3g 炭水化物99.4g 塩分2.3g</p>	<p>23</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p>25</p> <p>さわらのバジルソテー 156 鶏肉とこんにゃくのピリ辛煮 66 菜の花とエリンギの白和え 35 かぶのカニあんかけ 24 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 579 kcal</p> <p>蛋白質24.0g 脂質11.6g 炭水化物93.6g 塩分2.7g</p>	<p>26</p> <p>鶏肉のごま味噌焼き 193 セロリの洋風煮 67 春雨のマヨサラダ 47 ほうれん草のお浸し 11 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー 616 kcal</p> <p>蛋白質20.3g 脂質15.5g 炭水化物95.5g 塩分1.9g</p>	<p>27</p> <p>豚肉のソテー マスタードソース230 青菜の玉子とじ 60 里芋のみたらしがけ 38 パプリカとじゃこの中華和え 21 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 647 kcal</p> <p>蛋白質20.3g 脂質14.8g 炭水化物99.8g 塩分2.2g</p>	<p>28</p> <p>タンダリーチキン 186 小松菜と油揚げの煮物 51 いんげんの胡麻和え 33 アスパラとエリンギのバターソテー 27 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー 595 kcal</p> <p>蛋白質21.0g 脂質14.2g 炭水化物104.5g 塩分1.9g</p>	<p>29</p> <p>白菜とえびの中華炒め 163 水菜とベーコンのサラダ 49 揚げじゃが芋のそぼろあん 63 竹輪ときゅうりの梅和え 24 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー 597 kcal</p> <p>蛋白質20.4g 脂質15.0g 炭水化物101.5g 塩分2.5g</p>	<p>30</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	



←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
 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

お願い：食品の衛生上、当日の午後1時までに、お召し上がりくださるようご協力ください。