

# 4 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。

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 鶏の炭火照り焼き 178 チンゲン菜の玉子とじ 56 ごぼうの洋風金平 41 人参とわかめのポン酢和え 19 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>592</b> 蛋白質20.2g 脂質15.1g 炭水化物94.4g 塩分2.4g	<b>2</b> 八宝菜 140 こんにゃくの甘辛煮 40 かぼちゃサラダ 48 じゃが芋のバター醤油和え 43 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>569</b> 蛋白質22.0g 脂質12.5g 炭水化物102.3g 塩分1.8g	<b>3</b> たららの磯辺揚げ 174 小松菜と高野豆腐のごま煮 58 キャベツとシーフードのソテー 24 じゃことブロッコリーの和え物 28 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>582</b> 蛋白質22.3g 脂質12.8g 炭水化物92.7g 塩分2.0g	<b>4</b> 鶏肉の柚子こしょう焼き 177 大根の三つ葉あん 24 春雨サラダ 42 里芋の味噌田楽 38 漬物 5 菜飯 293 エネルギー kcal <b>579</b> 蛋白質21.2g 脂質12.0g 炭水化物98.7g 塩分2.4g	<b>5</b> あじのオイスター焼き玉葱オイルのせ 121 ほうれん草とベーコンのバターソテー 63 大根と油揚げの炒め煮 43 キャベツのごま酢和え 35 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>560</b> 蛋白質21.6g 脂質14.9g 炭水化物86.7g 塩分2.6g	<b>6</b> 土曜日はお休みです。
<b>8</b> 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 186 春菊とパプリカの煮浸し 35 白菜とカニカマの酢味噌和え 26 大学芋 45 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal <b>590</b> 蛋白質22.0g 脂質13.0g 炭水化物102.1g 塩分1.6g	<b>9</b> 鯖の揚げ出し南蛮 178 ツナとカニ風サラダ 62 なす田楽 47 蓮根の明太子和え 35 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>620</b> 蛋白質20.3g 脂質13.7g 炭水化物96.5g 塩分2.6g	<b>10</b> チキンのオレンジ焼き 221 小松菜とベーコンのソテー 36 キャベツとしめじの煮浸し 29 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 5 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal <b>596</b> 蛋白質20.3g 脂質15.9g 炭水化物92.1g 塩分2.2g	<b>11</b> 豚肉の生姜焼き 191 茄子とパプリカの揚げ漬け 36 水菜とわかめの煮浸し 35 大根と竹輪の梅和え 22 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>582</b> 蛋白質20.1g 脂質15.3g 炭水化物95.2g 塩分2.7g	<b>12</b> 牛肉の甜麺醬炒め 205 根菜の五目煮 62 エリンギとピーマンのバターソテー 17 わかめとかまぼこの辛子ポン酢 21 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>603</b> 蛋白質20.2g 脂質11.9g 炭水化物96.1g 塩分2.5g	<b>13</b> 土曜日はお休みです。
<b>15</b> 豚肉の味噌焼き 200 桜えびとブロッコリーの中華和え 60 白菜と春雨の旨煮 27 ほうれん草の煮浸し 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>612</b> 蛋白質24.4g 脂質12.8g 炭水化物96.7g 塩分2.4g	<b>16</b> ハンバーグ オニオンソース 206 水菜とじゃこのサラダ 21 いか大根煮 28 春菊とえのきの煮浸し 22 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal <b>575</b> 蛋白質20.3g 脂質13.5g 炭水化物92.7g 塩分2.3g	<b>17</b> 鶏ソテーの甘酢あん 193 かに高野豆腐のきのこあん 75 ぜんまいナムル 20 ポテトサラダ 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>613</b> 蛋白質20.9g 脂質13.7g 炭水化物97.7g 塩分2.2g	<b>18</b> 鯖の山椒味噌焼き 196 アスパラとベーコンソテー 53 ごぼうとこんにゃくの煮物 31 梅大根 13 漬物 5 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal <b>591</b> 蛋白質20.1g 脂質13.9g 炭水化物92.6g 塩分2.2g	<b>19</b> 豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 211 しめじといんげんの天ぷら 56 ほうれん草かまぼこ煮 25 キャベツとじゃこ炒め 17 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>607</b> 蛋白質20.7g 脂質13.7g 炭水化物95.6g 塩分1.9g	<b>20</b> 土曜日はお休みです。
<b>22</b> えびとチンゲン菜の玉子炒め 150 キャベツと春雨の煮物 61 じゃが芋たらこ和え 53 クラゲとわかめの酢の物 27 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal <b>589</b> 蛋白質24.0g 脂質11.5g 炭水化物92.8g 塩分2.4g	<b>23</b> たららのトマトソース薄焼き玉子のせ 122 高野豆腐煮 74 きのこのピリ辛煮 21 さつまいも甘露煮 45 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>560</b> 蛋白質22.8g 脂質10.6g 炭水化物101.5g 塩分2.6g	<b>24</b> 鶏肉の唐揚げ 221 南瓜のそぼろあん 48 ほうれん草とハムのソテー 40 オクラとわかめの梅だれ和え 14 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>621</b> 蛋白質20.0g 脂質15.8g 炭水化物96.2g 塩分2.3g	<b>25</b> 赤魚の和風きのこと醤油 156 小松菜と豚肉の中華炒め 65 大根とさつま揚げの旨煮 35 茄子の和風あん 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>581</b> 蛋白質23.4g 脂質12.3g 炭水化物96.6g 塩分2.6g	<b>26</b> ブルコギ 169 根菜煮 51 キャベツのシーフードソテー 24 里芋の田楽味噌 38 漬物 5 菜飯 293 エネルギー kcal <b>580</b> 蛋白質24.2g 脂質15.6g 炭水化物98.3g 塩分2.7g	<b>27</b> 土曜日はお休みです。

**29 昭和の日**



- 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。

**30**

太刀魚のカレーソテー 181  
 舞茸の天ぷら 60  
 白菜の塩昆布炒め 38  
 ほうれん草とベーコンのソテー 25  
 漬物 5  
 ご飯 293  
 エネルギー kcal **602**  
 蛋白質21.1g 脂質13.1g 炭水化物97.4g 塩分2.7g

**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。

食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。



埼玉県 健康づくり協会の 認定健康食品販売店



SHOKUKAIZEN

株式会社 若(わか)な 業 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  
 高瀬センター Tel 0480-85-0242  
 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