

5 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。

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 ●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。 		<p>1</p> <p>チキンチャップ 224 キャベツとベーコンのサラダ 47 ごぼうのたらこ煮 41 チンゲン菜とツナの洋風煮 32 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 642</p> <p>蛋白質20.0g 脂質13.2g 炭水化物103.7g 塩分1.9g</p>	<p>2</p> <p>回鍋肉 166 じゃが芋とピーマンのソテー 69 ネバネバ野菜の梅ひじき和え 36 豆苗とカニカマ煮 31 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 600</p> <p>蛋白質20.9g 脂質14.0g 炭水化物100.0g 塩分1.6g</p>	<p>3 憲法記念日</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>4</p> <p>みどりの日 </p>
<p>6 振替休日</p> <p>食快膳のお弁当はこのようなかたちでお届けします。</p> 	<p>7</p> <p>あじの唐揚げ マリネのせ 162 ひじきと高野豆腐煮 69 白菜のごま煮 32 じゃが芋のカレーソテー 46 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 607</p> <p>蛋白質21.2g 脂質14.6g 炭水化物93.6g 塩分2.6g</p>	<p>8</p> <p>牛肉の辛味噌炒め 164 鶏しんじょうのきのこあん 66 ほうれん草としいたけの煮浸し 20 カリフラワー バターソース和え 38 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 586</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.9g 炭水化物92.4g 塩分2.1g</p>	<p>9</p> <p>たららのタルタル南蛮ソース 272 ごぼうサラダ 51 竹輪と大根の和風煮 26 わかめとミョウガの酢味噌和え 17 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 655</p> <p>蛋白質21.1g 脂質15.3g 炭水化物97.5g 塩分2.1g</p>	<p>10</p> <p>豚肉のソテー マスタードソース 230 キャベツとじゃこの旨煮 52 パプリカの煮浸し 17 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 646</p> <p>蛋白質21.9g 脂質13.7g 炭水化物102.3g 塩分1.8g</p>	<p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>13</p> <p>かに玉 80 ごぼうの時雨煮 69 エリンギの豆板醬炒め 44 春雨の中華サラダ 53 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 544</p> <p>蛋白質20.0g 脂質14.9g 炭水化物101.7g 塩分2.3g</p>	<p>14</p> <p>鶏肉のきのこソースがけ 180 大根の柚子あん 40 小松菜のごま煮 44 桜えびとブロッコリーの和え物 31 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 593</p> <p>蛋白質21.6g 脂質15.2g 炭水化物93.3g 塩分2.1g</p>	<p>15</p> <p>豚肉とオクラのねぎポン酢がけ 191 キャベツとしめじの煮浸し 48 パプリカと春菊の梅煮 17 卵の花煮 37 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 591</p> <p>蛋白質22.4g 脂質13.7g 炭水化物93.8g 塩分2.3g</p>	<p>16</p> <p>鯖の西京味噌焼き 213 ほうれん草の玉子炒め 59 明太ポテト 40 茄子の揚げたし 27 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質22.0g 脂質15.2g 炭水化物94.2g 塩分2.0g</p>	<p>17</p> <p>彩り野菜のチャンプルー 238 チンゲン菜といかの煮物 41 南瓜のそぼろあん 48 鶏肉とわかめの梅肉和え 32 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 657</p> <p>蛋白質21.6g 脂質15.2g 炭水化物93.3g 塩分2.1g</p>	<p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>20</p> <p>牛肉のすき煮 153 大根と水菜のサラダ 54 蓮根とハムの洋風煮 43 パプリカのマリネ 42 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 590</p> <p>蛋白質22.8g 脂質16.1g 炭水化物104.7g 塩分2.2g</p>	<p>21</p> <p>鶏肉の甘酢あん 189 こんにやく金平 47 里芋の味噌田楽 38 小松菜とツナのソテー 21 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 584</p> <p>蛋白質21.1g 脂質15.4g 炭水化物101.5g 塩分2.5g</p>	<p>22</p> <p>ポークソテーのカレーマリネ 193 五目ひじき煮 51 アスパラとしめじの天ぷら 42 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質21.9g 脂質13.9g 炭水化物104.6g 塩分2.2g</p>	<p>23</p> <p>大根といかのきのこあん 125 春雨の中華炒め 61 ぜんまいナムル 33 肉団子 57 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 574</p> <p>蛋白質20.7g 脂質10.6g 炭水化物111.7g 塩分2.4g</p>	<p>24</p> <p>赤魚のマスタードソース 130 竹の子の中華炒め 89 セロリの金平 37 蓮根じゃこ炒め 38 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質24.2g 脂質13.6g 炭水化物93.2g 塩分2.4g</p>	<p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>27</p> <p>さわらのガーリックソテー 196 チンゲン菜の韓国風炒め 60 かぶとピーマンのマリネ 18 なすの味噌田楽 47 漬物 5 カリカリ梅ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 619</p> <p>蛋白質20.1g 脂質15.8g 炭水化物94.0g 塩分1.8g</p>	<p>28</p> <p>豚肉のトマトガーリック 186 南瓜の揚げたし 53 白菜と人参の煮浸し 13 さつま芋サラダ 49 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 599</p> <p>蛋白質22.1g 脂質8.9g 炭水化物107.1g 塩分2.1g</p>	<p>29</p> <p>カレーのピリ辛野菜あん 176 鶏肉と小松菜の煮浸し 57 たまごサラダ 55 大根といかの煮物 15 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 601</p> <p>蛋白質22.3g 脂質13.7g 炭水化物96.2g 塩分2.2g</p>	<p>30</p> <p>鶏天と香味野菜ソテー 189 キャベツと三つ葉の煮浸し 53 ほうれん草ごま煮 28 大学芋 45 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 613</p> <p>蛋白質20.1g 脂質14.8g 炭水化物95.9g 塩分2.2g</p>	<p>31</p> <p>豚肉の青じそ風味焼き 170 ツナと人参のコンソメ煮 56 茄子の生姜醬油浸し 44 オクラと長芋の酢の物 21 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質21.4g 脂質12.7g 炭水化物93.9g 塩分2.6g</p>	<p></p>



←食快膳の
詳細情報を
Instagramで
毎日公開
しています!



株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康
wakana

<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