

# 8 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	
<p><b>食快膳はこんな方に…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ダイエットを心がける方へ</li> <li>✓メタボリック症候群を気にする方へ</li> <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、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。</li> <li>●塩分は1食3.5g以下に設定しています。</li> <li>●野菜を150g程度使用し、食物繊維たっぷりです。</li> </ul>		<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>1</b></p> <p>タンダリー風ぶり照り焼き 231 オニオンサラダ 47 ごぼうと豚の和風煮 41 セロリと油揚げの炒め煮 27 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー <b>644</b> 蛋白質22.6g 脂質14.7g 炭水化物99.5g 塩分2.2g</p>	<p><b>2</b></p> <p>ごま照りチキン 249 蓮根とわかめのこの和風煮 35 水菜とわかめの中華和え 37 さつま芋のピリ辛あん 45 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>664</b> 蛋白質20.9g 脂質12.6g 炭水化物107.5g 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>豚肉の南蛮がけ 212 ニラ玉炒め 38 きのこのバター炒め 26 かぶのマリネ 30 漬物 5 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー <b>604</b> 蛋白質22.8g 脂質12.6g 炭水化物92.8g 塩分1.7g</p>	<p><b>6</b></p> <p>鯖の西京味噌焼き 178 炒り鶏 53 キャベツとツナのコンソメ煮 29 長芋のもずく和え 28 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>586</b> 蛋白質22.0g 脂質13.4g 炭水化物91.5g 塩分2.7g</p>	<p><b>7</b></p> <p>いかとパプリカのガーリックソテー 183 ブロッコリーとコーンの天ぷら 63 豚肉と大根の金平 39 肉団子 57 漬物 5 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー <b>631</b> 蛋白質21.7g 脂質13.6g 炭水化物98.3g 塩分2.3g</p>	<p><b>8</b></p> <p>赤魚の塩焼き 130 じゃが芋のガーリック炒め 71 チンゲン菜とハムのソテー 30 わかめと蒸し鶏の酢の物 32 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>561</b> 蛋白質24.3g 脂質11.4g 炭水化物98.3g 塩分2.1g</p>	<p><b>9</b></p> <p>鶏肉の唐揚げ 219 ひじきと根菜の煮物 66 小松菜の磯煮 15 キャベツとじゃこ煮 21 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー <b>619</b> 蛋白質20.2g 脂質14.5g 炭水化物97.0g 塩分2.4g</p>	<p><b>10</b></p> <p>山の日</p>	
<p><b>12</b> 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(火)・14(水)・15(木) 夏休み</b></p> 			<p><b>16</b></p> <p>豚肉と小松菜の醤油バター 200 じゃが芋とブロッコリーのたらこ和え 62 キャベツとツナ煮 40 パプリカのマリネ 42 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>642</b> 蛋白質20.4g 脂質15.9g 炭水化物90.6g 塩分2.2g</p>	<p><b>17</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p><b>19</b></p> <p>鶏肉のバジル風マリネ 239 舞茸と青菜のかき揚げ 62 夏野菜とひき肉の旨煮 27 刺身こんにゃく 21 漬物 5 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー <b>647</b> 蛋白質24.0g 脂質12.1g 炭水化物94.9g 塩分2.1g</p>	<p><b>20</b></p> <p>アジの照り焼き 158 五目金平 70 春雨とシーフード炒め 29 パプリカとエリンギの煮浸し 16 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>571</b> 蛋白質21.9g 脂質10.7g 炭水化物99.9g 塩分2.2g</p>	<p><b>21</b></p> <p>牛肉のすき煮 152 南瓜のそぼろあん 48 大根のマスタード煮 41 ネバネバ野菜の梅酢和え 24 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー <b>563</b> 蛋白質20.9g 脂質15.8g 炭水化物102.4g 塩分2.0g</p>	<p><b>22</b></p> <p>天ぷら 160 ベーコンサラダ 47 大学芋 45 春雨の酢の物 19 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>569</b> 蛋白質20.9g 脂質15.5g 炭水化物110.9g 塩分2.1g</p>	<p><b>23</b></p> <p>麻婆なす 121 豚肉と彩り野菜炒め 88 里芋の柚子あん 38 ほうれん草とハムの煮浸し 25 漬物 5 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー <b>570</b> 蛋白質17.6g 脂質14.9g 炭水化物99.1g 塩分2.3g</p>	<p><b>24</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p><b>26</b></p> <p>鯖のピリ辛焼き 214 蒸し鶏のサラダ 35 キャベツとしめじの煮浸し 29 小松菜と木耳の中華炒め 25 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>601</b> 蛋白質20.3g 脂質14.8g 炭水化物106.5g 塩分1.9g</p>	<p><b>27</b></p> <p>鶏ソテーの野菜あんかけ 221 高野豆腐煮 48 たこ八 28 白菜と春菊の煮浸し 25 漬物 5 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー <b>620</b> 蛋白質21.8g 脂質15.3g 炭水化物97.5g 塩分2.5g</p>	<p><b>28</b></p> <p>カレーの唐揚げオイスター炒めのせ 151 チンゲン菜と豚肉の玉子炒め 59 根菜田舎煮 31 人参とえのきのきのポン酢和え 18 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>557</b> 蛋白質21.2g 脂質13.8g 炭水化物93.2g 塩分2.0g</p>	<p><b>29</b></p> <p>豚肉の東松山辛味噌風 204 五目ひじき煮 51 カリフラワーの塩だれ和え 34 ほうれん草ナムル 22 漬物 5 菜飯 293</p> <p>エネルギー <b>609</b> 蛋白質21.5g 脂質14.5g 炭水化物96.4g 塩分2.1g</p>	<p><b>30</b></p> <p>牛肉の香味焼き 217 エリンギと小松菜の煮浸し 33 じゃが芋の旨辛そぼろあん 47 長芋のレモンマリネ 18 漬物 5 ご飯 293</p> <p>エネルギー <b>613</b> 蛋白質20.9g 脂質13.1g 炭水化物97.1g 塩分2.3g</p>	<p><b>31</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	



株式会社 若(わかな)菜  
おいしい健康

←食快膳の  
詳細情報を  
インスタで  
毎日公開  
しています!

**wakana**

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  
高蒲センター Tel 0480-85-0242

(株)東食  
ランチサービス 入間センター Tel 04-2934-3931