

# 9 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
<b>2</b> ボークチャップ 201 ほうれん草といかのレモンバター炒め 42 大学芋 45 キャベツの煮浸し 25 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal <b>611</b> 蛋白質22.9g 脂質11.2g 炭水化物104.4g 塩分2.5g	<b>3</b> カレイの唐揚げ おろしポン酢160 ツナサラダ 56 里芋とこんにやくの味噌田楽 43 肉団子 57 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>614</b> 蛋白質22.6g 脂質13.3g 炭水化物103.1g 塩分2.2g	<b>4</b> 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ186 春雨とひき肉のオイスター炒め 59 ほうれん草ナムル 33 だし巻き玉子 25 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>601</b> 蛋白質21.0g 脂質16.4g 炭水化物95.8g 塩分2.6g	<b>5</b> 鶏肉と大根の旨煮 203 さつま芋とベーコンのバターソテー 69 フロコリーの天ぷら 57 長芋ともずくの酢の物 21 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>648</b> 蛋白質22.1g 脂質12.2g 炭水化物103.0g 塩分2.1g	<b>6</b> 鯖の塩焼き 196 蒸し鶏と水菜のサラダ 45 キャベツとハムのソテー 37 わかめと竹輪の金平風 24 漬物 5 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal <b>600</b> 蛋白質22.9g 脂質15.3g 炭水化物91.1g 塩分2.5g	<b>7</b> 土曜日はお休みです。
<b>9</b> 牛肉の辛味噌炒め 194 コーンと枝豆のかき揚げ 83 かぶとパプリカのマリネ 18 油揚げと玉ねぎの中華煮 33 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>626</b> 蛋白質21.0g 脂質16.9g 炭水化物99.4g 塩分2.0g	<b>10</b> アジの南蛮漬け 162 根菜煮 42 じゃが芋のガーリックソテー 43 豆苗と鶏の旨煮 25 漬物 5 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal <b>570</b> 蛋白質20.6g 脂質10.2g 炭水化物113.3g 塩分2.1g	<b>11</b> 鶏肉と野菜のバター醤油焼き 169 小松菜とシーフードソテー 39 大根ゆず煮 34 かぼちゃサラダ 32 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>572</b> 蛋白質21.3g 脂質13.1g 炭水化物92.8g 塩分2.4g	<b>12</b> 豚肉とパプリカの中華炒め 205 ほうれん草ときのこのソテー 59 ビーンズサラダ 34 茄子の揚げびたし 27 漬物 5 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal <b>614</b> 蛋白質25.0g 脂質14.0g 炭水化物94.3g 塩分2.8g	<b>13</b> 鶏肉の旨辛焼き 169 かぼちゃとオクラの和風あん 43 竹輪とピーマンのソテー 46 カリフラワーカレー風味 21 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>577</b> 蛋白質21.5g 脂質14.6g 炭水化物102.2g 塩分2.3g	<b>14</b> 土曜日はお休みです。
<b>16 敬老の日</b> 	<b>17</b> 豚肉のねぎ塩焼き 203 大根と油揚げの炒め煮 43 じゃが芋のたらこ和え 40 チンゲン菜ソテー 30 漬物 5 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>614</b> 蛋白質21.9g 脂質16.0g 炭水化物91.4g 塩分1.6g	<b>18</b> 焼売弁当 196 ほうれん草とカニカマ煮 42 しめじとベーコンのソテー 35 わかめとくらげの酢の物 27 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>598</b> 蛋白質20.5g 脂質15.5g 炭水化物94.5g 塩分2.2g	<b>19</b> 赤魚のマスタードソース 132 蓮根と小松菜の煮浸し 58 さつま芋のピリ辛あん 45 竹の子とこんにやくの金平 19 漬物 5 菜飯 293 エネルギー kcal <b>552</b> 蛋白質21.0g 脂質15.6g 炭水化物101.5g 塩分2.3g	<b>20</b> 牛肉のトマト煮 193 大根の味噌田楽 39 長芋とオクラのわさび和え 21 ごぼうのサラダ 50 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>601</b> 蛋白質20.3g 脂質15.4g 炭水化物96.1g 塩分2.1g	<b>21</b> 土曜日はお休みです。
<b>23 振替休日</b>  <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>	<b>24</b> 鶏肉のバジル焼き 175 チンゲン菜と桜えびの煮物 50 春雨の中華煮 24 冬瓜のそぼろあん 37 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>584</b> 蛋白質20.3g 脂質13.3g 炭水化物94.4g 塩分2.3g	<b>25</b> さわら童田の野菜あんかけ 196 ほうれん草といかのバターソテー 42 里芋の味噌田楽 38 大根と人参の金平 22 漬物 5 わかめご飯 293 エネルギー kcal <b>596</b> 蛋白質21.5g 脂質12.3g 炭水化物100.2g 塩分2.2g	<b>26</b> 豚の梅しそソース 190 小松菜とカニカマの玉子とじ 60 ぜんまいナムル 33 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 5 ご飯 293 エネルギー kcal <b>630</b> 蛋白質24.5g 脂質15.5g 炭水化物90.2g 塩分2.6g	<b>27</b> たらちのチリソース 175 キャベツとパプリカの中華炒め 50 豚肉と豆苗の生姜炒め 31 卵の花煮 37 漬物 5 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal <b>591</b> 蛋白質20.0g 脂質15.5g 炭水化物93.2g 塩分2.2g	<b>28</b> 土曜日はお休みです。

**30**

鶏肉の黒酢ソテー 185  
 高野豆腐五目煮 49  
 白菜の中華炒め 26  
 水菜とかまぼこの辛子味噌和え 27  
 漬物 5  
 ご飯 293  
 エネルギー kcal **585**  
 蛋白質20.0g 脂質15.0g 炭水化物98.1g 塩分2.5g

**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。



健康づくり協力店



株式会社 若(わかな)菜

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!

SHOKUKAIZEN

<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  
 菖蒲センター 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