

10 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>カレイの唐揚げオイスター炒めのせ 168 チンゲン菜としめじのソテー 61 玉ねぎとハムソテー 42 ツナと人参のサラダ 33 漬物 3 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 600</p> <p>蛋白質24.8g 脂質12.3g 炭水化物96.0g 塩分3.4g</p>	<p>2</p> <p>豚肉のガーリックペッパーオイル焼き 241 キャベツといかの生姜煮 47 エリンギの豆板醬炒め 39 小松菜ナムル 21 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 644</p> <p>蛋白質26.8g 脂質18.5g 炭水化物90.4g 塩分3.3g</p>	<p>3</p> <p>ブルコギ 176 セロリと油揚げの炒め煮 40 水菜とわかめの酢味噌和え 24 ポテトサラダ 27 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 563</p> <p>蛋白質21.3g 脂質15.0g 炭水化物80.1g 塩分2.2g</p>	<p>4</p> <p>鶏肉と野菜のバター醤油焼き 230 じゃが芋とベーコンのマリネ 68 キャベツと春菊の煮浸し 43 白菜のキムチ煮 16 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 653</p> <p>蛋白質24.3g 脂質18.2g 炭水化物95.3g 塩分2.5g</p>	<p>5</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>7</p> <p>さわらの西京味噌焼き 222 かりふらわーとブロッコリーのバター和え 63 春雨とチンゲン菜の中華炒め 32 かぶのかにあんかけ 24 漬物 3 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 628</p> <p>蛋白質27.9g 脂質14.9g 炭水化物91.8g 塩分3.2g</p>	<p>8</p> <p>ポークロベール 193 ちくわとしめじの韓国風 47 南瓜のガーリックソテー 40 キャベツとツナのレモン酢和え 30 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.2g 塩分2.4g</p>	<p>9</p> <p>鶏肉のソテー甘酢あんかけ 196 小松菜と海老の玉子炒め 54 ひじきと根菜煮 36 白菜とほうれん草の磯煮 16 漬物 3 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 598</p> <p>蛋白質24.3g 脂質14.6g 炭水化物90.9g 塩分3.2g</p>	<p>10</p> <p>さばの山椒味噌焼き 212 炊き合わせ 49 春菊とパプリカの煮びたし 27 なすの揚げびたし 27 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 611</p> <p>蛋白質23.9g 脂質14.9g 炭水化物91.7g 塩分3.1g</p>	<p>11</p> <p>ハンバーグオニオンソース 239 蒸し鶏の梅ドレッシング 44 チンゲン菜と油揚げの煮物 33 わかめと大根の酢の物 15 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 627</p> <p>蛋白質22.2g 脂質12.9g 炭水化物102.6g 塩分2.9g</p>	<p>12</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>14 スポーツの日</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。 ●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>15</p> <p>鶏肉のすき煮 197 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 42 ブロッコリーとじゃこのナムル風 29 ごぼうサラダ 50 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質24.9g 脂質17.0g 炭水化物87.9g 塩分3.4g</p>	<p>16</p> <p>豚肉のカレーマリネ 243 ぎのこの玉子とじ 58 人参と白滝の真砂炒め 31 酢ばす 24 漬物 3 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 643</p> <p>蛋白質23.3g 脂質19.6g 炭水化物92.8g 塩分2.3g</p>	<p>17</p> <p>牛肉のトマトキムチ煮 174 さつま芋とごぼうのかき揚げ 89 こんにやくの味噌田楽 13 キャベツとほうれん草の煮浸し 29 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 601</p> <p>蛋白質17.9g 脂質17.8g 炭水化物89.7g 塩分2.1g</p>	<p>18</p> <p>アジのバジルオイル焼き 166 パプリカと鶏の中華炒め 55 南瓜のそぼろあん 36 小松菜とベーコン炒め 36 漬物 3 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g</p>	<p>19</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>21</p> <p>鶏肉の粒マスタード焼き 171 根菜の洋風煮 60 キャベツのごま酢和え 35 チンゲン菜と桜えびの中華煮 25 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 587</p> <p>蛋白質23.8g 脂質15.7g 炭水化物85.7g 塩分3.0g</p>	<p>22</p> <p>たらきのこあんかけ 167 かに高野豆腐煮 78 白菜と春菊の土佐煮 31 水菜といかの煮浸し 34 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 606</p> <p>蛋白質29.2g 脂質9.9g 炭水化物99.4g 塩分2.3g</p>	<p>23</p> <p>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 209 具だくさん金平 59 小松菜とかまぼこの煮浸し 27 三色なます 12 漬物 3 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質21.1g 脂質18.3g 炭水化物85.4g 塩分3.2g</p>	<p>24</p> <p>海老とチンゲン菜のガーリックソテー 139 蓮根はさみ揚げ 74 鶏肉とこんにやくのピリ辛煮 56 水菜とわかめのポン酢和え 23 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>蛋白質29.2g 脂質13.3g 炭水化物85.3g 塩分3.5g</p>	<p>25</p> <p>鶏肉の唐揚げ南蛮ソース 234 ブロッコリーとかぶのマスタード和え 53 里芋の田楽味噌 38 パプリカとじゃこの中華炒め 22 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 643</p> <p>蛋白質21.9g 脂質19.8g 炭水化物90.3g 塩分2.3g</p>	<p>26</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>28</p> <p>豚肉と小松菜の醤油バター 207 なすとパプリカの揚げ漬け 50 水菜とベーコンソテー 27 小松菜とわかめの酢の物 23 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 603</p> <p>蛋白質23.3g 脂質19.1g 炭水化物82.7g 塩分3.3g</p>	<p>29</p> <p>赤魚照り焼き 151 さつま芋とベーコンのバターソテー 73 小松菜のごま和え 36 ぜんまい炒め煮 19 漬物 3 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 575</p> <p>蛋白質22.4g 脂質9.7g 炭水化物97.4g 塩分2.9g</p>	<p>30</p> <p>はちみつチキンソテー 195 ほうれん草とえびの玉子炒め 58 キャベツとじゃこの旨煮 28 ブロッコリーベロンチーノ 30 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 607</p> <p>蛋白質27.3g 脂質16.7g 炭水化物84.8g 塩分2.6g</p>	<p>31</p> <p>ぶりの柚子こしょう焼き 225 じゃが芋としめじのバター醤油 56 わかめとちくわの酢の物 21 白滝とピーマンの金平 21 漬物 3 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 610</p> <p>蛋白質24.3g 脂質15.9g 炭水化物88.0g 塩分2.9g</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> 	



←食快膳の
詳細情報を
Instagram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
(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
菖蒲センター Tel 0480-85-0242
東食センター Tel 048-854-7881
入間センター Tel 04-2934-3931