

11 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。

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。



月	火	水	木	金	土
<p>4 振替休日</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。</p> <p>●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>5</p> <p>酢鶏 174 小松菜の玉子とじ 52 ポテトサラダ 野菜ドレッシング 45 ごぼうのごま和え 30 漬物 3 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 597</p> <p>蛋白質18.1g 脂質17.2g 炭水化物81.8g 塩分2.7g</p>	<p>6</p> <p>メノリの唐揚げ 野菜あんかけ168 炊き合わせ 84 キャベツと春雨の煮物 45 コーンサラダ 20 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 613</p> <p>蛋白質22.4g 脂質12.8g 炭水化物99.6g 塩分3.0g</p>	<p>7</p> <p>豚肉とパプリカの中華炒め 185 枝豆と人参のかき揚げ 85 こんにやくとセロリの炒め煮 31 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質21.4g 脂質18.9g 炭水化物87.7g 塩分2.1g</p>	<p>1</p> <p>豚肉のソテー マスタードソース231 大根と水菜のサラダ 37 かぼちゃの黒ごまあん 36 なすのおろしポン酢 28 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 628</p> <p>蛋白質24.0g 脂質22.0g 炭水化物80.6g 塩分1.2g</p>	<p>2</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>11</p> <p>カレイの唐揚げ おろしポン酢168 ごぼうとさつまいもの煮物 58 チンゲン菜としめじのソテー 37 肉団子 63 漬物 3 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 613</p> <p>蛋白質24.4g 脂質12.7g 炭水化物101.5g 塩分3.5g</p>	<p>12</p> <p>豚肉の東松山辛味噌 201 根菜煮 51 ふるふき大根 柚子あん 32 ほうれん草とコーンのソテー 37 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 617</p> <p>蛋白質22.0g 脂質16.0g 炭水化物94.0g 塩分3.0g</p>	<p>13</p> <p>鶏肉のラタトゥイユソース 214 いかとピーマンの中華炒め 44 きのこの玉子とじ 43 油揚げとねぎのピリ辛和え 30 漬物 3 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 627</p> <p>蛋白質26.3g 脂質15.3g 炭水化物95.3g 塩分2.6g</p>	<p>14</p> <p>おでん 125 鶏肉と小松菜の中華煮浸し 77 桜えびとブロッコリーの天ぷら 60 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 607</p> <p>蛋白質22.6g 脂質17.0g 炭水化物87.0g 塩分2.8g</p>	<p>15</p> <p>豚肉のしごま照り焼き 197 キャベツとハムの玉子とじ 60 里芋の味噌田楽 38 なすの揚げたし 27 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 618</p> <p>蛋白質22.9g 脂質20.5g 炭水化物82.0g 塩分2.3g</p>	<p>9</p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p>18</p> <p>たらちのチリソース 191 洋風大根煮 62 さつまいと青菜の白和え 43 わかめとカニカマの酢の物 22 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質27.5g 脂質11.9g 炭水化物95.3g 塩分3.1g</p>	<p>19</p> <p>鶏肉の唐揚げ 217 キャベツとしめじの煮浸し 48 もやしとニラの中華炒め 30 八彩しそ酢和え 14 漬物 3 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 605</p> <p>蛋白質22.2g 脂質17.6g 炭水化物86.6g 塩分2.8g</p>	<p>20</p> <p>赤魚のおろしあん 182 鶏とごぼうの金平 80 ブロッコリーとじゃこのナムル風 29 大根のたらこ和え 37 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 624</p> <p>蛋白質23.4g 脂質16.3g 炭水化物93.1g 塩分2.3g</p>	<p>21</p> <p>回鍋肉 198 春菊とじゃこのかき揚げ 66 小松菜と木耳の中華炒め 42 長芋ともずく酢和え 28 漬物 3 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 621</p> <p>蛋白質20.7g 脂質19.9g 炭水化物88.8g 塩分2.0g</p>	<p>22</p> <p>鶏肉のガーリックペッパーオイル焼き 196 ツナとコーンのサラダ 64 ほうれん草と湯菜煮 32 クラゲときゅうりの中華和え 19 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 607</p> <p>蛋白質23.8g 脂質18.7g 炭水化物82.9g 塩分2.6g</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p>25</p> <p>鯖の甘酢あん 193 高野豆腐煮 65 もやしとさつまいもの炒め物 30 鶏肉と玉ねぎのマリネ 30 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質27.0g 脂質15.1g 炭水化物88.5g 塩分2.2g</p>	<p>26</p> <p>牛肉と根菜の甘辛煮 166 南瓜のそぼろあん 58 ほうれん草ベーコンソテー 35 紅白なます 13 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 568</p> <p>蛋白質22.1g 脂質8.7g 炭水化物96.7g 塩分2.8g</p>	<p>27</p> <p>大根とけのきのこあん オイスター風味132 チンゲン菜の韓国風煮 80 白菜とパプリカの煮浸し 37 だし巻き玉子 26 漬物 3 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 571</p> <p>蛋白質25.7g 脂質11.3g 炭水化物91.0g 塩分2.1g</p>	<p>28</p> <p>鶏肉のバジル風マリネ 230 揚げ出し豆腐 ゆずあん 54 大根のスープ煮 24 水菜とじゃこのサラダ 23 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 627</p> <p>蛋白質24.1g 脂質19.3g 炭水化物85.9g 塩分2.5g</p>	<p>29</p> <p>あじの南蛮漬け 162 チンゲン菜と桜えびの中華煮 50 春雨の酢の物 26 さつまいと甘露煮 44 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 578</p> <p>蛋白質19.5g 脂質9.5g 炭水化物101.7g 塩分2.0g</p>	<p>30</p> <p>土曜日はお休みです。</p>



←食快膳の
詳細情報を
インスタで
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
 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