

12 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
2 鶏肉のトマトガーリック 199 ほうれん草といかのレモンバター炒め 43 カリフラワーとベーコンのバジルオイル 37 かぶとパプリカのマリネ 25 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 600 蛋白質26.7g 脂質17.4g 炭水化物82.2g 塩分3.1g	3 ぶり大根 195 枝豆と人参のかき揚げ 85 じゃが芋とピーマンのドレッシング和え 35 ぜんまい炒め煮 19 漬物 3 いりこ菜飯 293 エネルギー 630 蛋白質20.6g 脂質17.3g 炭水化物93.8g 塩分2.2g	4 豚肉の味噌ピリ辛焼き 193 白菜と玉子の中華炒め 54 かぶのかにあんかけ 24 竹輪とピーマンの旨煮 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 594 蛋白質23.8g 脂質17.9g 炭水化物80.8g 塩分2.7g	5 メバルの幽庵焼き 141 鶏とごぼうの金平 78 オニオンサラダ 40 小松菜のごま和え 36 漬物 3 もち麦ご飯 284 エネルギー 582 蛋白質26.7g 脂質13.7g 炭水化物83.6g 塩分3.4g	6 牛肉と舞茸のマスタード炒め 214 大根といかの煮物 38 ほうれん草と錦糸玉子の和え物 25 卵の花煮 35 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 608 蛋白質23.3g 脂質13.4g 炭水化物96.4g 塩分3.4g	7 土曜日はお休みです。
9 かに玉あんかけ 111 エリンギと豚肉の甜麺醬炒め 70 さつま芋レモンマリネ 65 エビチリ 35 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 577 蛋白質20.3g 脂質11.2g 炭水化物98.4g 塩分2.3g	10 タンドリーチキン 189 キャベツとツナのコンソメ煮 50 里芋のみたらしがけ 37 春菊と人参の煮浸し 33 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 605 蛋白質25.5g 脂質16.8g 炭水化物84.9g 塩分3.4g	11 赤魚の彩り野菜浸し 147 水菜とわかめのサラダ 54 かぼちゃの黒ごまあん 47 肉団子 63 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー 607 蛋白質21.9g 脂質15.6g 炭水化物92.1g 塩分1.8g	12 ポークチャップ 203 じゃが芋とブロッコリーのたらこ和え 62 ひじきの生姜煮 35 パプリカときこの煮浸し 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 615 蛋白質23.1g 脂質18.3g 炭水化物88.8g 塩分2.7g	13 鯖の竜田揚げ ねぎボン酢 224 小松菜と鶏の煮浸し 57 白菜の中華炒め煮 22 ピーンズサラダ 36 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 635 蛋白質24.8g 脂質18.7g 炭水化物88.2g 塩分2.4g	14 土曜日はお休みです。
16 鶏照り焼き タルタルソース 223 カリフラワーのカレー風味和え 46 ふろふき大根と青菜の煮浸し 29 キャベツとじゃこの旨煮 28 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 622 蛋白質23.8g 脂質19.6g 炭水化物83.9g 塩分3.1g	17 牛肉の甜麺醬炒め 170 豆苗とカニカマ煮 43 南瓜の揚げ浸し 55 紅白なますわかめ和え 11 漬物 3 菜飯 293 エネルギー 575 蛋白質22.2g 脂質12.4g 炭水化物91.2g 塩分2.3g	18 いかとパプリカのガーリックソテー 135 ニラ玉 61 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め 37 大学芋 45 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 574 蛋白質21.0g 脂質12.5g 炭水化物92.0g 塩分3.3g	19 さわら竜田の野菜あんかけ 153 五目金平 69 ベーコンとキャベツのソテー 35 小松菜としめじ煮 22 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 575 蛋白質22.3g 脂質9.8g 炭水化物97.3g 塩分3.4g	20 豚肉の生姜焼き 193 切干大根とちくわの旨煮 54 ブロッコリーとじゃこのナムル風 29 白菜と桜えびの炒め煮 24 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 596 蛋白質22.6g 脂質17.7g 炭水化物83.1g 塩分2.9g	21 土曜日はお休みです。
23 鶏肉の韓国風ソテー 172 キャベツと木耳の中華炒め 72 じゃが芋の旨辛そぼろあん 48 もやしナムル 26 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 614 蛋白質24.9g 脂質16.7g 炭水化物89.4g 塩分2.3g	24 アジのカレーソテー 香味野菜添え 137 さつま芋とベーコンのバターソテー 73 こんにやくの金平 47 カリフラワーのマスタードドレッシング 37 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 590 蛋白質20.3g 脂質10.7g 炭水化物101.1g 塩分2.2g	25 天ぷら 170 大根と豚肉の煮物 84 小松菜と鶏肉の中華炒め 39 長芋とオクラのわさび醤油 21 漬物 3 もち麦ご飯 284 エネルギー 601 蛋白質20.7g 脂質16.1g 炭水化物92.5g 塩分1.7g	26 カレイの唐揚げ オイスター炒めせ 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 ご飯 293 エネルギー 600 蛋白質24.8g 脂質12.3g 炭水化物96.0g 塩分3.4g	27 豚肉のねぎソース 197 キャベツといかの生姜煮 47 エリンギの豆板醤炒め 39 小松菜ナムル 21 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 600 蛋白質26.8g 脂質16.6g 炭水化物84.7g 塩分3.3g	28 土曜日はお休みです。

2024年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。



- 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。

食快膳はこんな方へ...

- ✓ 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。



株式会社 若(わか)な 業
おいしい健康
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
菖蒲センター Tel 0480-85-0242
(株)東食
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