

# 1 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
---	---	---	---	---	---

**新年 明けまして  
おめでとうございます**

旧年中は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く御礼申し上げます。本年もより一層のご支援を賜りますようお願い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。

**6**

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  
いりこ菜飯 293

エネルギー kcal **563**

蛋白質21.3g  
脂質15.0g 炭水化物80.1g 塩分2.2g

**7**

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

エネルギー kcal **653**

蛋白質24.3g  
脂質18.2g 炭水化物95.3g 塩分2.5g

**8**

さわらの西京味噌焼き 222  
カリフラワ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  
十穀米入りご飯 293

エネルギー kcal **637**

蛋白質27.9g  
脂質14.9g 炭水化物91.8g 塩分3.2g

**9**

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  
ご飯 293

エネルギー kcal **598**

蛋白質24.3g  
脂質14.6g 炭水化物90.9g 塩分3.2g

**10**

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  
発芽玄米入りご飯 293

エネルギー kcal **611**

蛋白質23.9g  
脂質14.9g 炭水化物91.7g 塩分3.1g

**11**

土曜日はお休みです。

**13**

成人の日

**14**

ポークロゼール 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  
キャベツとツナとレモン酢和え 30  
漬物 3  
わかめご飯 293

エネルギー kcal **606**

蛋白質23.6g  
脂質17.8g 炭水化物86.2g 塩分2.4g

**15**

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  
ご飯 293

エネルギー kcal **627**

蛋白質22.2g  
脂質12.9g 炭水化物102.6g 塩分2.9g

**16**

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  
もち麦ご飯 284

エネルギー kcal **605**

蛋白質24.9g  
脂質17.0g 炭水化物87.9g 塩分3.4g

**17**

豚肉のカレーマリネ 243  
きのこの玉子とじ 58  
人参と白滝の真砂炒め 31  
酢ばす 24  
漬物 3  
ご飯 293

エネルギー kcal **652**

蛋白質23.3g  
脂質19.6g 炭水化物92.8g 塩分2.3g

**18**

土曜日はお休みです。

**20**

牛肉のトマトキムチ煮 174  
さつまいも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  
菜飯 293

エネルギー kcal **601**

蛋白質17.9g  
脂質17.8g 炭水化物89.7g 塩分2.1g

**21**

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  
ご飯 293

エネルギー kcal **589**

蛋白質25.2g  
脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g

**22**

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

エネルギー kcal **587**

蛋白質23.8g  
脂質15.7g 炭水化物85.7g 塩分3.0g

**23**

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

エネルギー kcal **606**

蛋白質29.2g  
脂質9.9g 炭水化物99.4g 塩分2.3g

**24**

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  
ゆかりご飯 293

エネルギー kcal **603**

蛋白質21.1g  
脂質18.3g 炭水化物85.4g 塩分3.2g

**25**

土曜日はお休みです。

**27**

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

エネルギー kcal **588**

蛋白質29.2g  
脂質13.3g 炭水化物85.3g 塩分3.5g

**28**

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

エネルギー kcal **643**

蛋白質21.9g  
脂質19.8g 炭水化物90.3g 塩分2.3g

**29**

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  
キャベツとわかめの酢の物 23  
漬物 3  
ご飯 293

エネルギー kcal **603**

蛋白質23.3g  
脂質19.1g 炭水化物82.7g 塩分3.3g

**30**

赤魚照り焼き 151  
さつまいも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

エネルギー kcal **575**

蛋白質22.4g  
脂質9.7g 炭水化物97.4g 塩分2.9g

**31**

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  
ブロッコリーベベロンチーノ 30  
漬物 3  
ご飯 293

エネルギー kcal **607**

蛋白質27.3g  
脂質16.7g 炭水化物84.8g 塩分2.6g

健康づくり協力店

SHOKUKAIZEN

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!

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  
高瀬センター 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