

2 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> <p>✓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</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。</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>1 土曜日はお休みです。</p>
<p>3</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 わかめと竹輪の酢の物 21 白滝とピーマンの金平 21 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 619</p> <p>蛋白質24.3g 脂質15.9g 炭水化物88.0g 塩分2.9g</p>	<p>4</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>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>メバルの唐揚げ 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 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 609</p> <p>蛋白質21.4g 脂質18.9g 炭水化物87.7g 塩分2.1g</p>	<p>8 土曜日はお休みです。</p>
<p>10</p> <p>カレイの唐揚げ おろしポン酢 168 ごぼうとさつま揚げの煮物 58 チンゲン菜としめじのソテー 37 肉団子 63 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質24.4g 脂質12.7g 炭水化物101.5g 塩分3.5g</p>	<p>11</p>  <p>建国記念の日</p>	<p>12</p> <p>牛肉のすき煮 170 蒸し鶏の梅サラダ 44 三色野菜のナムル 21 ブロッコリーのペペロンチーノ 30 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 561</p> <p>蛋白質23.7g 脂質13.8g 炭水化物83.9g 塩分2.0g</p>	<p>13</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 発芽玄米入りご飯 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>14</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 ご飯 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>15 土曜日はお休みです。</p>
<p>17</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 ひじきとわいのサラダ 49 漬物 3 いりこ菜飯 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>18</p> <p>豚肉のしそごま照り焼き 197 キャベツとハムの玉子とじ 60 里芋の味噌田楽 38 なすの揚げ浸し 27 漬物 3 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>19</p> <p>たらちりのソース 191 洋風大根煮 62 さつま芋と青菜の白和え 43 わかめとカニカマの酢の物 22 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27.5g 脂質11.9g 炭水化物95.3g 塩分3.1g</p>	<p>20</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 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>21</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 ゆかりご飯 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>22 土曜日はお休みです。</p>
<p>24</p>  <p>振替休日</p>	<p>25</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>26</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 ほうれん草と湯葉煮 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>27</p> <p>鯖の甘酢あん 193 高野豆腐煮 65 もやしとさつま揚げの炒め煮 30 鶏肉と玉ねぎのマリネ 30 漬物 3 菜飯 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>28</p> <p>大根といかのきのこあん オイスター風味 132 チンゲン菜の韓国風煮 80 だし巻き玉子 26 白菜とパプリカの煮浸し 37 漬物 3 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>	



←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



(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
(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