

3 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
3 牛肉と根菜の甘辛煮 208 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 わかめご飯 293 エネルギー kcal 610 蛋白質21.0g 脂質13.7g 炭水化物97.4g 塩分2.8g	4 鶏肉のバジル風マリネ 230 揚げ出し豆腐柚子あん 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 エネルギー kcal 627 蛋白質24.1g 脂質19.3g 炭水化物85.9g 塩分2.5g	5 あじの南蛮漬け 162 春雨の酢の物 50 チンゲン菜と桜えびの中華煮 26 さつま芋甘露煮 44 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 578 蛋白質19.5g 脂質9.5g 炭水化物101.7g 塩分2.0g	6 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 kcal 600 蛋白質26.7g 脂質17.4g 炭水化物82.2g 塩分3.1g	7 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 kcal 630 蛋白質20.6g 脂質17.3g 炭水化物93.8g 塩分2.2g	1・8 土曜日はお休みです。
10 豚肉の味噌ビリ辛炒め 193 白菜と玉子の中華炒め 54 かぶのカニあんかけ 24 竹輪とピーマンの旨煮 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 594 蛋白質23.8g 脂質17.9g 炭水化物80.8g 塩分2.7g	11 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 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal 591 蛋白質26.7g 脂質13.7g 炭水化物83.6g 塩分3.4g	12 牛肉と舞茸のマスタード炒め 207 大根といかの煮物 38 ほうれん草と錦糸玉子の和え物 25 竹輪とわかめの酢の物 26 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 592 蛋白質24.3g 脂質14.4g 炭水化物89.2g 塩分3.5g	13 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 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal 577 蛋白質20.3g 脂質11.2g 炭水化物98.4g 塩分2.3g	14 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 kcal 605 蛋白質25.5g 脂質16.8g 炭水化物84.9g 塩分3.4g	15 土曜日はお休みです。
17 赤魚の彩り野菜浸し 147 根菜の洋風煮 60 水菜とわかめのサラダ 34 肉団子 55 漬物 3 菜飯 293 エネルギー kcal 592 蛋白質24.4g 脂質14.3g 炭水化物89.8g 塩分2.8g	18 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 kcal 615 蛋白質23.1g 脂質18.3g 炭水化物88.8g 塩分2.7g	19 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 ビーンズサラダ 36 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー kcal 635 蛋白質24.8g 脂質18.7g 炭水化物88.2g 塩分2.4g	20 春分の日  ● 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。	21 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 ぶ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 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal 613 蛋白質23.8g 脂質19.6g 炭水化物83.9g 塩分3.1g	22 土曜日はお休みです。
24 牛肉の甜麺醬炒め 191 南瓜の揚げ浸し 55 紅白なますわかめ和え 15 豆苗とカニカマ煮 36 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 593 蛋白質21.9g 脂質13.7g 炭水化物93.4g 塩分2.4g	25 いかとパプリカのガーリックソテー 135 ニラ玉 72 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め 37 大学芋 45 漬物 3 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal 585 蛋白質22.0g 脂質13.2g 炭水化物92.1g 塩分3.3g	26 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 ご飯 293 エネルギー kcal 575 蛋白質22.3g 脂質9.8g 炭水化物97.3g 塩分3.4g	27 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 596 蛋白質22.6g 脂質17.7g 炭水化物83.1g 塩分2.9g	28 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 ご飯 293 エネルギー kcal 614 蛋白質24.9g 脂質16.7g 炭水化物89.4g 塩分2.3g	29 土曜日はお休みです。

31
 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
 もち麦ご飯 284
 エネルギー kcal **581**
 蛋白質20.3g 脂質10.7g 炭水化物101.1g 塩分2.2g

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。



健康づくり協力店
 食生活の改善も応援します！



株式会社 若(わかな)菜
 おいしい健康

← 食快膳の詳細情報を
 インスタで毎日公開
 しています！

SHOKUKAIZEN

<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
 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