

2025

「食快膳」は、わくわくらんちキョードー開発(株)の登録商標です。

5 食快膳[®]

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
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。			1 はちみつチキンソテー 195 ほうれん草とえびの玉子炒め 59 キャベツとじゃこの旨煮 28 豆苗とカニカマ煮 26 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 604 蛋白質28.0g 脂質15.4g 炭水化物85.9g 塩分3.1g	2 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 ゆかりご飯 293 エネルギー 619 蛋白質24.3g 脂質15.9g 炭水化物88.0g 塩分2.9g	3 憲法記念日 
5 こどもの日 	6 振替休日	7 豚肉のソテー マスタードソース231 蒸し鶏の梅サラダ 46 かぼちゃの黒ごまあん 44 大根と人参の金平 22 漬物 3 もち麦ご飯 284 エネルギー 630 蛋白質23.3g 脂質21.7g 炭水化物84.6g 塩分1.9g	8 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 ご飯 293 エネルギー 597 蛋白質18.1g 脂質17.2g 炭水化物81.8g 塩分2.7g	9 メバルの唐揚げ 野菜あんかけ168 ふんわり野菜豆腐寄せ 67 キャベツと春雨の煮物 45 水菜とわかめのポン酢和え 23 漬物 3 菜飯 293 エネルギー 599 蛋白質24.0g 脂質14.3g 炭水化物91.0g 塩分3.0g	10 土曜日はお休みです。
12 豚肉とパプリカの中華炒め 185 枝豆と人参のかき揚げ 87 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 ご飯 293 エネルギー 620 蛋白質21.3g 脂質19.3g 炭水化物87.2g 塩分2.2g	13 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 55 チンゲン菜としめじのソテー 37 肉団子 47 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 603 蛋白質24.3g 脂質10.9g 炭水化物100.9g 塩分3.5g	14 牛肉と人参の中華炒め 183 大根と水菜のサラダ 51 小松菜と蓮根のナムル 29 さつま芋のピリ辛あん 44 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 603 蛋白質20.6g 脂質17.8g 炭水化物86.2g 塩分1.8g	15 豚肉の東松山辛味噌 201 根菜煮 51 ふろふき大根 柚子あん 32 ほうれん草ソテー 37 漬物 3 もち麦ご飯 284 エネルギー 608 蛋白質22.0g 脂質16.0g 炭水化物94.0g 塩分3.0g	16 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 エネルギー 627 蛋白質26.3g 脂質15.3g 炭水化物95.3g 塩分2.6g	17 土曜日はお休みです。
19 麻婆なす 165 豚肉と大根の七味煮 65 桜えびとブロッコリーの天ぷら 60 わかめとカニカマの酢の物 19 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 605 蛋白質23.0g 脂質19.0g 炭水化物81.9g 塩分3.4g	20 豚肉のしそごま炒め 197 キャベツとハムの玉子とじ 60 白菜とほうれん草の磯煮 29 なすの生薬醤油 32 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 614 蛋白質24.1g 脂質20.5g 炭水化物80.6g 塩分2.6g	21 たらのチリソース 191 洋風大根煮 62 豚肉と豆苗の生姜炒め 42 ひじきとくわいのサラダ 49 漬物 3 もち麦ご飯 284 エネルギー 631 蛋白質27.8g 脂質16.0g 炭水化物93.0g 塩分2.5g	22 鶏肉の唐揚げ 217 キャベツとしめじの煮浸し 48 小松菜とえのきのナムル 37 八彩しそ酢和え 14 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 612 蛋白質21.1g 脂質19.0g 炭水化物86.6g 塩分3.1g	23 赤魚のおろしあん 182 鶏とごぼうの金平 80 大根といかの煮物 38 春雨とオクラのごま酢 23 漬物 3 いりこ菜飯 293 エネルギー 619 蛋白質22.3g 脂質13.4g 炭水化物98.6g 塩分2.0g	24 土曜日はお休みです。
26 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 ご飯 293 エネルギー 630 蛋白質20.7g 脂質19.9g 炭水化物88.8g 塩分2.0g	27 鶏肉のガーリックペッパーオイル焼き196 ベーコンサラダ 62 ほうれん草と湯葉煮 32 パプリカとエリンギの煮浸し 19 漬物 3 もち麦ご飯 284 エネルギー 596 蛋白質24.8g 脂質17.9g 炭水化物85.3g 塩分2.7g	28 鱈の甘酢あん 193 高野豆腐煮 65 蓮根と小松菜の煮浸し 36 鶏肉と玉ねぎのマリネ 30 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 620 蛋白質26.5g 脂質15.8g 炭水化物88.8g 塩分2.1g	29 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 53 れんこん饅頭 35 白菜とパプリカの煮浸し 37 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 553 蛋白質24.8g 脂質8.8g 炭水化物93.1g 塩分2.6g	30 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 紅白なますわかめ和え 13 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 610 蛋白質21.0g 脂質13.7g 炭水化物97.4g 塩分2.8g	31 土曜日はお休みです。



←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



株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康



(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
富浦センター Tel 0480-85-0242
東食センター Tel 048-854-7881
入間センター Tel 04-2934-3931

お願い：食品の衛生上、当日の午後1時までには、お召し上がりくださるようご協力ください。