

6 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
2 鶏肉のバジルソテー 182 キャベツとパプリカの中華炒め 34 大根のスー煮 24 水菜とじゃこ炒め 27 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 563 kcal 蛋白質23.8g 脂質14.9g 炭水化物79.8g 塩分3.1g	3 あじの南蛮ソース 162 チンゲン菜と桜えびの中華煮 50 春雨の酢の物 26 さつま芋甘露煮 44 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 578 kcal 蛋白質19.5g 脂質9.5g 炭水化物101.7g 塩分2.0g	4 鶏肉のトマトガーリック 199 海鮮小判 19 ほうれん草といかのレモンバター炒め 43 かぶとパプリカのマリネ 25 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 582 kcal 蛋白質25.8g 脂質15.8g 炭水化物81.6g 塩分3.0g	5 カレイの沢煮あんかけ 143 舞茸と青菜のかき揚げ 69 人参と白滝の真砂炒め 31 ぜんまい炒め煮 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 558 kcal 蛋白質20.3g 脂質13.1g 炭水化物88.2g 塩分3.4g	6 豚肉の味噌ピリ辛炒め 193 白菜と玉子の中華炒め 54 かぶの力二あんかけ 24 竹輪とピーマンの旨煮 27 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー 594 kcal 蛋白質23.8g 脂質17.9g 炭水化物80.8g 塩分2.7g	7 土曜日はお休みです。
9 メバルの幽庵焼き 141 五目金平 81 里芋の味噌田楽 38 小松菜の磯煮浸し 15 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 571 kcal 蛋白質24.6g 脂質9.2g 炭水化物90.0g 塩分2.9g	10 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 かぼちゃサラダ 32 漬物 3 菜飯 293 エネルギー 598 kcal 蛋白質22.3g 脂質15.7g 炭水化物84.8g 塩分3.2g	11 タンドリーチキン 189 キャベツとツナのコンソメ煮 50 こんにゃくとセロリの炒め煮 31 春菊と人参の煮浸し 33 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 599 kcal 蛋白質25.3g 脂質16.8g 炭水化物84.1g 塩分3.6g	12 かに玉あんかけ 111 エリンギと豚肉の甜醬炒め 70 さつま芋レモンマリネ 65 エビチリ 35 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー 577 kcal 蛋白質20.3g 脂質11.2g 炭水化物98.4g 塩分2.3g	13 ポークチャップ 203 じゃが芋のガーリック炒め 71 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 624 kcal 蛋白質20.6g 脂質20.2g 炭水化物88.7g 塩分2.3g	14 土曜日はお休みです。
16 赤魚の彩り野菜あん 194 筑前煮 60 水菜とわかめのサラダ 34 肉団子 55 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー 639 kcal 蛋白質24.2g 脂質16.7g 炭水化物95.5g 塩分2.7g	17 鶏照り焼き タルタルソース 223 ぶろふき大根と青菜の煮浸し 46 根菜の洋風煮 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 kcal 蛋白質23.9g 脂質17.5g 炭水化物89.2g 塩分3.5g	18 鯖の竜田揚げ ねぎポン酢 224 小松菜と鶏の煮浸し 57 白菜の中華炒め煮 22 なすの揚げ浸し 36 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 635 kcal 蛋白質23.3g 脂質18.7g 炭水化物87.4g 塩分2.5g	19 牛肉の甜醬炒め 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 593 kcal 蛋白質21.9g 脂質13.7g 炭水化物93.4g 塩分2.4g	20 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 麦ご飯 293 エネルギー 585 kcal 蛋白質22.0g 脂質13.2g 炭水化物92.1g 塩分3.3g	21 土曜日はお休みです。
23 さわら竜田の野菜あんかけ 191 こんにゃく金平 47 ペ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 いりこ菜飯 293 エネルギー 591 kcal 蛋白質20.8g 脂質10.4g 炭水化物101.6g 塩分2.5g	24 豚肉の生姜焼き 194 大根とちくわの旨煮 39 白菜と桜えびの炒め煮 30 春菊とパプリカの煮浸し 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 586 kcal 蛋白質22.8g 脂質16.5g 炭水化物82.5g 塩分3.1g	25 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 ほうれん草の煮浸し 23 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 611 kcal 蛋白質25.3g 脂質16.3g 炭水化物89.1g 塩分2.3g	26 アジのカレーソテー 香味野菜添え 132 大根と水菜のサラダ 51 さつま芋とベーコンのバターソテー 65 ブロッコリー-天のゆかり塩 57 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 601 kcal 蛋白質23.5g 脂質13.5g 炭水化物94.4g 塩分2.2g	27 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醬炒め 21 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー 610 kcal 蛋白質20.7g 脂質16.1g 炭水化物92.5g 塩分1.7g	28 土曜日はお休みです。
30 豚肉のガーリックベッパー炒め 197 キャベツといかの生姜煮 47 エリンギの豆板醬炒め 39 小松菜ナムル 21 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 600 kcal 蛋白質26.8g 脂質16.6g 炭水化物84.7g 塩分3.3g	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。 ●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。				



←食快膳の詳細情報を
Instagramで
毎日公開
しています！



株式会社 若(わか)な葉
おいしい健康

http://www.kyuusyoku-wakana.com 給食弁当若葉 検索



(株)若葉

(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