

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。

7

しょくかいぜん

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
食快膳のお弁当は このようなカタチで お届けします。 	1 カレイの唐揚げオイスター炒め 168 チンゲン菜としめじのソテー 61 玉ねぎとハムのソテー 42 ツナと人参のサラダ 33 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 600 kcal たんぱく質24.8g 脂質12.3g 炭水化物96.0g 塩分3.4g	2 鶏肉と野菜のバター醤油焼き 221 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 644 kcal たんぱく質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g	3 さわらの西京味噌焼き 222 キャベツとさつま揚げの生姜煮 49 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 麦ご飯 293 エネルギー 623 kcal たんぱく質27.6g 脂質12.0g 炭水化物96.3g 塩分3.5g	4 ビビンバ風 196 水菜とわかめの酢味噌和え 28 香味野菜と油揚げの炒め煮 36 ポテトサラダ 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 583 kcal たんぱく質22.5g 脂質15.7g 炭水化物82.7g 塩分3.0g	5 土曜日はお休みです。
7 ボークロベール風 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 キャベツとツナのレモン酢和え 30 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 606 kcal たんぱく質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g	8 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 29 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 611 kcal たんぱく質25.0g 脂質15.7g 炭水化物90.9g 塩分3.2g	9 ハンバーグオニオンソース 218 ベーコンサラダ 62 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 麦ご飯 293 エネルギー 624 kcal たんぱく質20.4g 脂質14.7g 炭水化物99.8g 塩分3.2g	10 鯖の山椒味噌焼き 217 炊き合わせ 66 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 ご飯 293 エネルギー 633 kcal たんぱく質23.2g 脂質15.9g 炭水化物95.1g 塩分2.6g	11 鶏肉のすき煮 197 ふろふき大根 柚子あん 34 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 26 じゃが芋のガーリック炒め 53 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー 606 kcal たんぱく質22.5g 脂質14.0g 炭水化物94.2g 塩分2.9g	12 土曜日はお休みです。
14 豚肉のカレーマリネ 243 きのこの玉子とじ 43 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 637 kcal たんぱく質22.1g 脂質18.6g 炭水化物92.8g 塩分2.3g	15 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 菜飯 293 エネルギー 589 kcal たんぱく質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g	16 牛肉のトマトキムチ煮 174 さつま芋とごぼうのかき揚げ 89 こんにゃくの味噌田楽 13 キャベツとほうれん草の煮浸し 29 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 601 kcal たんぱく質17.9g 脂質17.8g 炭水化物89.7g 塩分2.1g	17 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 ご飯 293 エネルギー 587 kcal たんぱく質23.8g 脂質15.7g 炭水化物85.7g 塩分3.0g	18 豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 209 臭だくさん金平 59 小松菜とかまぼこの煮浸し 27 紅白なますわかめ和え 12 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー 603 kcal たんぱく質21.1g 脂質18.3g 炭水化物85.4g 塩分3.2g	19 土曜日はお休みです。
21 海の日 ●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。 	22 たらきのこあんかけ 169 ひき肉と春雨の豆板醤炒め 71 白菜と春菊の土佐煮 31 水菜といかの煮浸し 34 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 601 kcal たんぱく質26.1g 脂質10.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g	23 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 鶏肉とこんにゃくのピリ辛煮 56 ほうれん草オイスター炒め 24 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 589 kcal たんぱく質27.4g 脂質14.3g 炭水化物86.0g 塩分3.1g	24 鶏肉の唐揚げ南蛮ソース 234 五目ひじき煮 51 パプリカとじゃこの中華炒め 22 水菜とベーコンソテー 27 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 630 kcal たんぱく質22.6g 脂質18.0g 炭水化物91.9g 塩分3.1g	25 豚肉と小松菜の醤油バター 207 なすとしし唐の揚げ漬け 50 里芋の田楽味噌 38 キャベツとわかめの酢の物 23 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 614 kcal たんぱく質21.9g 脂質19.2g 炭水化物85.9g 塩分2.8g	26 土曜日はお休みです。
28 赤魚照り焼き 142 小松菜と白菜のごま和え 53 さつま芋とベーコンのバターソテー 65 ぜんまい炒め煮 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 575 kcal たんぱく質22.6g 脂質9.5g 炭水化物97.6g 塩分3.0g	29 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 いりこ菜飯 293 エネルギー 604 kcal たんぱく質28.0g 脂質15.4g 炭水化物85.9g 塩分3.1g	30 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 26 白滝とピーマンの金平 21 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 624 kcal たんぱく質24.9g 脂質15.9g 炭水化物88.2g 塩分3.0g	31 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 麦ご飯 293 エネルギー 639 kcal たんぱく質23.3g 脂質21.7g 炭水化物84.6g 塩分1.9g	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食のたんぱく質量を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
詳細情報を
インスタで
毎日公開
しています！



株式会社 若(わか)な 菜
おいしい健康

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



(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、お召し上がりくださるようご協力ください。