



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。

8 食快膳[®]

しょくかいぜん



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
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。 1 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 kcal 597 蛋白質18.1g 脂質17.2g 炭水化物81.8g 塩分2.7g 2 土曜日はお休みです。					
4 メバレの唐揚げ 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 水菜とわかめのボン酢和え 23 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 599 蛋白質24.0g 脂質14.3g 炭水化物91.0g 塩分3.0g	5 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 麦ご飯 293 エネルギー kcal 620 蛋白質21.3g 脂質19.3g 炭水化物87.2g 塩分2.2g	6 カレーの唐揚げ おろしボン酢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 ご飯 293 エネルギー kcal 603 蛋白質24.3g 脂質10.9g 炭水化物100.9g 塩分3.5g	7 牛肉と人参の中華炒め 183 ひじきと高野豆腐の煮物 69 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 621 蛋白質21.5g 脂質18.4g 炭水化物88.4g 塩分2.2g	8 豚肉の東松山辛味噌 201 ふるふき大根 柚子あん 34 根菜煮 33 ほうれん草ソテー 37 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 601 蛋白質22.0g 脂質14.9g 炭水化物92.0g 塩分2.8g	9 土曜日はお休みです。
11 山の日 ●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。 12(火)～16(土) 夏休み					
18 茄子の挟み揚げ 麻婆あん 200 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 ご飯 293 エネルギー kcal 640 蛋白質24.0g 脂質20.8g 炭水化物85.9g 塩分3.4g	19 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 なすの生味噌煮 32 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー kcal 614 蛋白質24.1g 脂質20.5g 炭水化物80.6g 塩分2.6g	20 たらちのチリソース 191 洋風大根煮 62 豚肉と豆苗の生姜炒め 42 ツナと人参のサラダ 33 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 624 蛋白質29.0g 脂質14.0g 炭水化物92.7g 塩分2.6g	21 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 麦ご飯 293 エネルギー kcal 612 蛋白質21.1g 脂質19.0g 炭水化物86.6g 塩分3.1g	22 赤魚のおろしあん 182 鶏とごぼうの金平 80 大根と油揚げの煮物 36 春雨とオクラのごま酢 23 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 617 蛋白質21.2g 脂質15.5g 炭水化物94.8g 塩分1.5g	23 土曜日はお休みです。
25 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 長芋ともも酢和え 28 漬物 3 菜飯 293 エネルギー kcal 630 蛋白質20.7g 脂質19.9g 炭水化物88.8g 塩分2.0g	26 鶏肉のガーリックペッパーオイル焼き196 ツナサラダ 75 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 ご飯 293 エネルギー kcal 618 蛋白質25.0g 脂質19.5g 炭水化物84.8g 塩分2.5g	27 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 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal 620 蛋白質26.5g 脂質15.8g 炭水化物88.8g 塩分2.1g	28 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 ご飯 293 エネルギー kcal 553 蛋白質24.8g 脂質8.8g 炭水化物93.1g 塩分2.6g	29 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 麦ご飯 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	30 土曜日はお休みです。

埼玉県健康づくり協力店

SHOKUKAIZEN

←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

株式会社 若(わかな)菜

おいしい健康

wakana

給食弁当若菜

(株)若菜

ランチサービス

(株)東食

入間センター

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

入間センター Tel 04-2934-3931



←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 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。