

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。



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
1 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 大根のスープ煮 24 小松菜のじゃこ炒め 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 563 蛋白質23.8g 脂質14.9g 炭水化物79.8g 塩分3.1g	2 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 いりこ菜飯 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	3 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 ご飯 293 エネルギー kcal 582 蛋白質25.8g 脂質15.8g 炭水化物81.6g 塩分3.0g	4 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 麦ご飯 293 エネルギー kcal 558 蛋白質20.3g 脂質13.1g 炭水化物88.2g 塩分3.4g	5 豚肉の味噌ビリ辛炒め 193 白菜と玉子の中華炒め 54 かぶのかニあんかけ 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	6 土曜日はお休みです。
8 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 麦ご飯 293 エネルギー kcal 571 蛋白質24.6g 脂質9.2g 炭水化物90.0g 塩分2.9g	9 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 ご飯 293 エネルギー kcal 598 蛋白質22.3g 脂質15.7g 炭水化物84.8g 塩分3.2g	10 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 わかめご飯 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	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 kcal 599 蛋白質25.3g 脂質16.8g 炭水化物84.1g 塩分3.6g	12 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 639 蛋白質24.2g 脂質16.7g 炭水化物95.5g 塩分2.7g	13 土曜日はお休みです。
15 敬老の日 食快膳のお弁当はこのようなかたちでお届けします。 	16 ボークチャップ 203 じゃが芋のガーリック炒め 71 ひじきの生姜煮 35 茄子の揚げびたし 27 漬物 3 菜飯 293 エネルギー kcal 632 蛋白質19.5g 脂質22.0g 炭水化物85.7g 塩分2.2g	17 鯖の竜田揚げ ねぎソース 224 小松菜と鶏の煮浸し 57 白菜の中華炒め煮 22 パプリカときこの煮浸し 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 618 蛋白質24.4g 脂質16.9g 炭水化物90.4g 塩分2.7g	18 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 麦ご飯 293 エネルギー kcal 622 蛋白質23.9g 脂質17.5g 炭水化物89.2g 塩分3.5g	19 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	20 土曜日はお休みです。
22 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 ご飯 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	23 秋分の日  • 弁当の容器のまま電子レンジで温めないのでください。 • 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。	24 さわら竜田の野菜あんかけ 191 こんにゃく金平 47 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 麦ご飯 293 エネルギー kcal 591 蛋白質20.8g 脂質10.4g 炭水化物101.6g 塩分2.5g	25 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 kcal 586 蛋白質22.8g 脂質16.5g 炭水化物82.5g 塩分3.1g	26 鶏肉の韓国風ソテー 172 キャベツと木耳の中華炒め 72 じゃが芋の旨煮そぼろあん 48 ほうれん草の煮浸し 23 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal 611 蛋白質25.3g 脂質16.3g 炭水化物89.1g 塩分2.3g	27 土曜日はお休みです。
29 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 ブロッコリー天のゆかり塩 57 さつま芋とベーコンのバターソテー 65 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 601 蛋白質23.5g 脂質13.5g 炭水化物94.4g 塩分2.2g	30 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醤油 21 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー kcal 610 蛋白質20.7g 脂質16.1g 炭水化物92.5g 塩分1.7g	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
詳細情報を
Instagram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
 高瀬センター 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

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。