

10 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 豚肉のガーリックペッパー炒め 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 蛋白質26.8g 脂質16.6g 炭水化物84.7g 塩分3.3g	2 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 いりこ菜飯 293 エネルギー 600 蛋白質24.8g 脂質12.3g 炭水化物96.0g 塩分3.4g	3 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 蛋白質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g	4 土曜日はお休みです。
6 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 蛋白質22.5g 脂質15.7g 炭水化物82.7g 塩分3.0g	7 さわらの西京味噌焼 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 わかめご飯 293 エネルギー 623 蛋白質27.6g 脂質12.0g 炭水化物96.3g 塩分3.5g	8 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 ご飯 293 エネルギー 606 蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g	9 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 麦ご飯 293 エネルギー 611 蛋白質25.0g 脂質15.7g 炭水化物90.9g 塩分3.2g	10 鯖の山椒味噌焼 217 ぶろふぎ大根 柚子あん 34 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 601 蛋白質20.9g 脂質14.2g 炭水化物92.9g 塩分2.3g	11 土曜日はお休みです。
13 スポーツの日 食快膳のお弁当はこのよう カタチでお届けします。	14 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 ご飯 293 エネルギー 624 蛋白質20.4g 脂質14.7g 炭水化物99.8g 塩分3.2g	15 鶏肉のすき煮 197 炊き合わせ 66 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 麦ご飯 293 エネルギー 638 蛋白質24.8g 脂質15.7g 炭水化物96.3g 塩分3.2g	16 豚肉のカレーマリネ 243 きこの玉子とじ 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 蛋白質22.1g 脂質18.6g 炭水化物92.8g 塩分2.3g	17 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 蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g	18 土曜日はお休みです。
20 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 蛋白質17.9g 脂質17.8g 炭水化物89.7g 塩分2.1g	21 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー 587 蛋白質23.8g 脂質15.7g 炭水化物85.7g 塩分3.0g	22 豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 209 具だくさん金平 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 ご飯 293 エネルギー 603 蛋白質21.1g 脂質18.3g 炭水化物85.4g 塩分3.2g	23 たらきのこあんかけ 169 ひき肉と春雨の豆板醬炒め 71 白菜と春菊の土佐煮 31 水菜といかの煮浸し 34 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー 601 蛋白質26.1g 脂質10.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g	24 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 蛋白質27.4g 脂質14.3g 炭水化物86.0g 塩分3.1g	25 土曜日はお休みです。
27 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 ご飯 293 エネルギー 630 蛋白質22.6g 脂質18.0g 炭水化物91.9g 塩分3.1g	28 豚肉と小松菜の醤油バター 207 大根とちくわの旨煮 39 里芋の田楽味噌 38 キャベツとわかめの酢の物 23 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー 603 蛋白質22.6g 脂質17.4g 炭水化物86.3g 塩分3.0g	29 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 蛋白質22.6g 脂質9.5g 炭水化物97.6g 塩分3.0g	30 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 豆腐とカニカマ煮 26 漬物 3 麦ご飯 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	31 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 蛋白質24.9g 脂質15.9g 炭水化物88.2g 塩分3.0g	●弁当の容器のまま電子レンジで温めないで ●材料の手の関係でメニューの一部が変わる ●この日ありませんがご了承ください



←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)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
葛蒲センター Tel 0480-85-0242
東食センター Tel 048-854-7881
入間センター Tel 04-2934-3931