

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。

11

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。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。



- 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。

食快膳のお弁当は
このようなカタチで
お届けします。

1 土曜日はお休みです。

3



文化の日

4

豚肉のソテー マスタードソース 218
かぼちゃの黒ごまあん 54
ほうれん草ベーコンソテー 35
大根と人参の金平 22
漬物 3
麦ご飯 293

エネルギー kcal 625

蛋白質21.6g
脂質16.6g 炭水化物94.4g 塩分2.5g

5

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

6

メバルの唐揚げ 野菜あんかけ 143
炊き合わせ 90
キャベツと春雨の煮物 45
コーンサラダ 20
漬物 3
いりこ菜飯 293

エネルギー kcal 594

蛋白質22.0g
脂質11.6g 炭水化物97.6g 塩分2.8g

7

豚肉とパプリカの中華炒め 206
枝豆と人参のかき揚げ 67
こんにゃ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
ご飯 293

エネルギー kcal 621

蛋白質21.1g
脂質19.8g 炭水化物87.0g 塩分2.3g

8

土曜日はお休みです。

10

カレイの沢煮あんかけ 143
ごぼうとさつま揚げの煮物 49
チンゲン菜としめじのソテー 37
肉団子 47
漬物 3
わかめご飯 293

エネルギー kcal 572

蛋白質24.3g
脂質10.8g 炭水化物93.7g 塩分2.9g

11

牛肉のすき煮 170
ひじきと高野豆腐の煮物 69
三色野菜のナムル 21
ブロッコリーのペロンチーノ 30
漬物 3
ご飯 293

エネルギー kcal 586

蛋白質23.2g
脂質15.8g 炭水化物86.0g 塩分2.5g

12

豚肉の東山辛味噌 201
ぶろふき大根 柚子あん 34
根菜煮 33
ほうれん草とコーンのソテー 37
漬物 3
十穀米入りご飯 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

13

鶏肉のラタトゥイユソース 214
いかとピーマンの中華炒め 30
きのこの玉子とじ 43
油揚げとねぎのピリ辛和え 30
漬物 3
ご飯 293

エネルギー kcal 613

蛋白質25.9g
脂質14.8g 炭水化物92.7g 塩分2.6g

14

白菜と海老の中華炒め 156
豚肉と大根の七味煮 62
ブロッコリー天のゆかり塩 57
わかめとカニカマの酢の物 11
漬物 3
麦ご飯 293

エネルギー kcal 582

蛋白質28.5g
脂質14.4g 炭水化物82.4g 塩分2.8g

15

土曜日はお休みです。

17

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
なすの生薬醤油 32
漬物 3
菜飯 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

18

あじの南蛮漬け 162
洋風大根煮 62
さつま芋と青菜の白和え 43
ツナと人参のサラダ 33
漬物 3
ご飯 293

エネルギー kcal 596

蛋白質21.7g
脂質13.8g 炭水化物94.0g 塩分2.2g

19

鶏肉の唐揚げ 217
キャベツとしめじの煮浸し 48
もやしとニラの中華炒め 30
八彩しそ酢和え 14
漬物 3
麦ご飯 293

エネルギー kcal 605

蛋白質22.2g
脂質17.6g 炭水化物86.6g 塩分2.8g

20

赤魚のおろしあん 189
鶏とごぼうの金平 78
大根のたらこ和え 37
春雨とオクラのごま酢 23
漬物 3
ご飯 293

エネルギー kcal 623

蛋白質22.6g
脂質15.1g 炭水化物96.2g 塩分2.5g

21

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
長芋ともずく酢和え 28
漬物 3
発芽玄米入りご飯 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

22

土曜日はお休みです。

24



振替休日

25

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
クラゲときゅうりの中華和え 19
漬物 3
いりこ菜飯 293

エネルギー kcal 618

蛋白質25.5g
脂質19.9g 炭水化物81.2g 塩分2.6g

26

鱈の甘酢あん 193
高野豆腐煮 65
もやしとさつま揚げの炒め煮 30
鶏肉と玉ねぎのマリネ 30
漬物 3
ご飯 293

エネルギー kcal 614

蛋白質27.0g
脂質15.1g 炭水化物88.5g 塩分2.2g

27

大根と1/4きのこのあん 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
十穀米入りご飯 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

28

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
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

29

土曜日はお休みです。



協力：(公財)埼玉県健康づくり推進センター



←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

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
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

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。