

12 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 揚げ出し豆腐柚子あん 54 大根のスー煮 21 小松菜のじゃこ炒め 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 580 蛋白質24.6g 脂質16.2g 炭水化物79.4g 塩分2.8g	2 たらのチリソース 191 根菜の洋風煮 47 春雨の酢の物 26 さつま芋甘露煮 44 漬物 3 菜飯 293 エネルギー 604 蛋白質25.6g 脂質8.6g 炭水化物102.3g 塩分1.8g	3 鶏肉のトマトガーリック 198 海鮮小判 28 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 590 蛋白質25.9g 脂質15.8g 炭水化物83.6g 塩分2.9g	4 ぶり大根 195 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 610 蛋白質19.8g 脂質17.2g 炭水化物89.9g 塩分2.2g	5 豚肉の味噌ビリ辛炒め 193 白菜と玉子の中華炒め 54 かぶのカニあんかけ 20 竹輪とビーマンの旨煮 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 590 蛋白質23.2g 脂質17.8g 炭水化物80.4g 塩分2.4g	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 ご飯 293 エネルギー 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 192 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 麦ご飯 293 エネルギー 583 蛋白質21.9g 脂質15.6g 炭水化物81.9g 塩分2.5g	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 ご飯 293 エネルギー 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー 599 蛋白質25.3g 脂質16.8g 炭水化物84.1g 塩分2.9g	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 ご飯 293 エネルギー 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 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 茄子の揚げたし 27 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 632 蛋白質19.5g 脂質22.0g 炭水化物85.7g 塩分2.2g	16 鰯の竜田揚げ ねぎソース 224 小松菜と鶏の煮浸し 57 白菜と桜えびの炒め煮 22 パプリカときこの煮浸し 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 618 蛋白質24.4g 脂質16.9g 炭水化物90.4g 塩分2.7g	17 鶏照り焼き タルタルソース 220 ぶろふき大根と青菜の煮浸し 29 キャベツとじゃこの旨煮 28 カリフラワーのカレー風味和え 46 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 619 蛋白質23.5g 脂質19.6g 炭水化物83.5g 塩分2.5g	18 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 26 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 583 蛋白質20.8g 脂質13.6g 炭水化物92.0g 塩分2.2g	19 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 いりこ菜飯 293 エネルギー 585 蛋白質22.0g 脂質13.2g 炭水化物92.1g 塩分2.8g	20 土曜日はお休みです。
22 さわら竜田の野菜あんかけ 191 こんにゃく金平 47 ペ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 591 蛋白質20.8g 脂質10.4g 炭水化物101.6g 塩分2.5g	23 豚肉の生姜焼き 193 切干大根とちくわの旨煮 49 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 595 蛋白質23.1g 脂質16.5g 炭水化物85.1g 塩分2.9g	24 鶏肉の韓国風ソテー 172 キャベツと木耳の中華炒め 72 じゃが芋の旨辛そぼろあん 48 もやしナムル 26 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 614 蛋白質24.9g 脂質16.7g 炭水化物89.4g 塩分2.3g	25 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 プロコリ-天のベロンチーノ風味 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 601 蛋白質23.5g 脂質13.5g 炭水化物94.4g 塩分2.2g	26 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醬油 21 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー 610 蛋白質20.7g 脂質16.1g 炭水化物92.5g 塩分1.7g	27 土曜日はお休みです。

2025年も残すところあとわずかとなりました。
本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。



- 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。

食快膳はこんな方へ…

- ✓ 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3.0g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。



←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> 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
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。