

# 1 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                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>5</b><br>カレイの唐揚げオイスター炒め 168<br>チンゲン菜としめじのソテー 53<br>玉ねぎとハムのソテー 42<br>ツナと人参のサラダ 33<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>592</b><br>蛋白質24.5g<br>脂質12.1g 炭水化物94.4g 塩分2.7g | <b>6</b><br>豚肉のガーリックペッパー炒め 205<br>キャベツといかの生煮 38<br>エリンギの豆板醬炒め 35<br>小松菜ナムル 29<br>漬物 3<br>麦ご飯 293<br>エネルギー <b>603</b><br>蛋白質23.5g<br>脂質19.3g 炭水化物81.8g 塩分2.9g          | <b>7</b><br>鶏肉と野菜のバター醤油焼き 221<br>じゃが芋とベーコンのマリネ 68<br>キャベツと春菊の煮浸し 43<br>白菜のキムチ風煮 16<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>644</b><br>蛋白質24.1g<br>脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g      | <b>8</b><br>ビビンバ風 196<br>香味野菜と油揚げの炒め煮 34<br>水菜とわかめの酢味噌和え 28<br>ポテトサラダ 27<br>漬物 3<br>菜飯 293<br>エネルギー <b>581</b><br>蛋白質22.0g<br>脂質15.7g 炭水化物82.3g 塩分2.6g              | <b>9</b><br>さわらの西京味噌焼き 211<br>キャベツとさつま揚げの生煮 48<br>春雨とチンゲン菜の中華炒め 32<br>かぶのかにあんかけ 20<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>607</b><br>蛋白質26.8g<br>脂質10.9g 炭水化物95.1g 塩分2.9g | <b>10</b><br>土曜日はお休みです。 |
| <b>12</b><br><br>成人の日                                                             | <b>13</b><br>ポークロベール風 193<br>ちくわとしめじの韓国風 47<br>南瓜のガーリックソテー 40<br>キャベツとツナのレモン酢和え 30<br>漬物 3<br>十穀米入りご飯 293<br>エネルギー <b>606</b><br>蛋白質23.6g<br>脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g | <b>14</b><br>鶏肉のソテー甘酢あんかけ 196<br>小松菜と海老の玉子炒め 52<br>ひじきと根菜煮 36<br>白菜とほうれん草の磯煮 29<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>609</b><br>蛋白質25.0g<br>脂質15.6g 炭水化物90.8g 塩分2.9g         | <b>15</b><br>鯖の山椒味噌焼き 217<br>ふろふき大根 柚子あん 34<br>春菊とパプリカの煮浸し 27<br>なすの揚げたし 27<br>漬物 3<br>麦ご飯 293<br>エネルギー <b>601</b><br>蛋白質20.9g<br>脂質14.2g 炭水化物92.9g 塩分2.3g          | <b>16</b><br>ハンバーグオニオンソース 215<br>ベーコンサラダ 52<br>チンゲン菜と油揚げの煮物 33<br>わかめと大根の酢の物 15<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>611</b><br>蛋白質19.5g<br>脂質14.1g 炭水化物99.0g 塩分2.9g    | <b>17</b><br>土曜日はお休みです。 |
| <b>19</b><br>鶏肉のすき煮 188<br>炊き合わせ 66<br>ほうれん草とかまぼこの煮浸し 26<br>じゃが芋のガーリック炒め 53<br>漬物 3<br>わかめご飯 293<br>エネルギー <b>629</b><br>蛋白質24.5g<br>脂質15.7g 炭水化物94.3g 塩分2.8g      | <b>20</b><br>豚肉のカレーマリネ 243<br>きこの玉子とじ 43<br>人参と白滝の真砂炒め 31<br>酢ばす 24<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>637</b><br>蛋白質22.0g<br>脂質18.6g 炭水化物92.7g 塩分2.1g                     | <b>21</b><br>アジのバジルオイル焼き 166<br>パプリカと鶏の中華炒め 55<br>南瓜のそぼろあん 36<br>小松菜とベーコン炒め 36<br>漬物 3<br>麦ご飯 293<br>エネルギー <b>589</b><br>蛋白質25.2g<br>脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g         | <b>22</b><br>牛肉のトマトキムチ煮 174<br>さつま芋とごぼうのかき揚げ 89<br>こんにやくの味噌田楽 13<br>キャベツとほうれん草の煮浸し 29<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>601</b><br>蛋白質17.9g<br>脂質17.8g 炭水化物89.7g 塩分2.1g | <b>23</b><br>鶏肉の粒マスタード焼き 171<br>根菜の洋風煮 59<br>キャベツのごま酢和え 35<br>チンゲン菜と桜えびの中華煮 25<br>漬物 3<br>いりこ菜飯 293<br>エネルギー <b>586</b><br>蛋白質23.6g<br>脂質15.7g 炭水化物85.5g 塩分2.7g  | <b>24</b><br>土曜日はお休みです。 |
| <b>26</b><br>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 209<br>具だくさん金平 59<br>小松菜とかまぼこの煮浸し 21<br>紅白なます 15<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>600</b><br>蛋白質21.0g<br>脂質18.3g 炭水化物85.1g 塩分2.6g       | <b>27</b><br>たらのきのこあんかけ 169<br>ひき肉と春雨の豆板醬炒め 71<br>白菜と春菊の土佐煮 31<br>水菜といかの煮浸し 34<br>漬物 3<br>ゆかりご飯 293<br>エネルギー <b>601</b><br>蛋白質26.1g<br>脂質10.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g       | <b>28</b><br>海老とチンゲン菜のガーリックソテー 139<br>蓮根はさみ揚げ 74<br>鶏肉とこんにやくのピリ辛煮 55<br>ほうれん草オイスター炒め 24<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>588</b><br>蛋白質27.3g<br>脂質14.3g 炭水化物85.9g 塩分2.8g | <b>29</b><br>鶏肉の唐揚げ南蛮ソース 234<br>五目ひじき煮 51<br>パプリカとじゃこの中華炒め 22<br>水菜とベーコンソテー 27<br>漬物 3<br>麦ご飯 293<br>エネルギー <b>630</b><br>蛋白質22.3g<br>脂質17.9g 炭水化物91.6g 塩分2.8g       | <b>30</b><br>豚肉と小松菜の醤油バター 207<br>大根とちくわの旨煮 38<br>里芋の味噌田楽 38<br>キャベツとわかめの酢の物 23<br>漬物 3<br>ご飯 293<br>エネルギー <b>602</b><br>蛋白質22.6g<br>脂質17.4g 炭水化物86.1g 塩分2.8g     | <b>31</b><br>土曜日はお休みです。 |

**新年 明けましておめでとうございます**

旧年中は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く御礼申し上げます。本年もより一層のご支援を賜りますよう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の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。





健康づくり協力店  
あなただけの健康を応援します！



食快膳の詳細情報を  
インスタで  
毎日公開  
しています！

SHOKUKAIZEN



株式会社 若(わかな)菜  
おいしい健康

wakana

http://www.kyuusyoku-wakana.com | 給食弁当若菜 | 検索



わくわくらんち

(株)若菜  
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  
昌蒲センター Tel 0480-85-0242  
(株)東食  
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