

2026

「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。

2 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
2 赤魚の照り焼き 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 18 漬物 3 菜飯 293 エネルギー 574 kcal 蛋白質22.5g 脂質9.5g 炭水化物97.4g 塩分2.8g	3 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 ガリフラワーのマスタードドレッシング 37 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 615 kcal 蛋白質26.7g 脂質17.8g 炭水化物84.2g 塩分2.7g	4 ぶりの柚子こしょう焼き 222 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー 621 kcal 蛋白質24.8g 脂質15.9g 炭水化物87.9g 塩分2.9g	5 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 ご飯 293 エネルギー 625 kcal 蛋白質21.6g 脂質16.6g 炭水化物94.4g 塩分2.5g	6 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 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 597 kcal 蛋白質18.1g 脂質17.2g 炭水化物81.8g 塩分2.7g	7 土曜日はお休みです。
9 メパルの唐揚げ 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 ご飯 293 エネルギー 594 kcal 蛋白質22.0g 脂質11.6g 炭水化物97.6g 塩分2.8g	10 豚肉とパプリカの中華炒め 206 枝豆と人参のかき揚げ 67 こんにや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 いりこ菜飯 293 エネルギー 621 kcal 蛋白質21.1g 脂質19.8g 炭水化物87.0g 塩分2.3g	11  建国記念の日	12 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 もち麦ご飯 293 エネルギー 572 kcal 蛋白質24.3g 脂質10.8g 炭水化物93.7g 塩分2.9g	13 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 ブロッコリーのペペロンチーノ 30 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 586 kcal 蛋白質23.2g 脂質15.8g 炭水化物86.0g 塩分2.5g	14 土曜日はお休みです。
16 豚肉の東松山辛味噌 201 ふろふき大根 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 わかめご飯 293 エネルギー 601 kcal 蛋白質22.0g 脂質14.9g 炭水化物92.0g 塩分2.8g	17 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 613 kcal 蛋白質25.9g 脂質14.8g 炭水化物92.7g 塩分2.6g	18 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー 582 kcal 蛋白質28.5g 脂質14.4g 炭水化物82.2g 塩分2.8g	19 豚肉のしごま炒め 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 なすの生姜醤油 32 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 614 kcal 蛋白質 24.1g 脂質20.5g 炭水化物80.6g 塩分2.6g	20 アジの南蛮漬け 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 ゆかりご飯 293 エネルギー 596 kcal 蛋白質21.7g 脂質13.8g 炭水化物94.0g 塩分2.2g	21 土曜日はお休みです。
23  天皇誕生日	24 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 菜飯 293 エネルギー 605 kcal 蛋白質22.2g 脂質17.6g 炭水化物86.6g 塩分2.8g	25 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 623 kcal 蛋白質22.6g 脂質15.1g 炭水化物96.2g 塩分2.5g	26 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 もち麦ご飯 293 エネルギー 630 kcal 蛋白質20.7g 脂質19.9g 炭水化物88.8g 塩分2.0g	27 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 クラゲとぎゅうりの中華和え 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 618 kcal 蛋白質25.5g 脂質19.9g 炭水化物81.2g 塩分2.6g	28 土曜日はお休みです。



食快膳のお弁当は
このようなかたちで
お届けします。

- 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ご了承ください。

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3.0g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
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

wakana

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



(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
富浦センター 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。