

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。

3 食快膳[®] Smart Meal

しょうかいぜん スマートミール

生活習慣病予防や 健康づくりにおすすめです!!

月	火	水	木	金	土
2 鯖の甘酢あん 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 わかめご飯 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	3 大根といかのきのこあんオイスター風味151 チンゲン菜の韓国風煮 70 れんこん饅頭 49 白菜とパプリカの煮浸し 37 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 603 蛋白質25.5g 脂質13.8g 炭水化物93.0g 塩分2.5g	4 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 キャベツとカニカマの甘酢和え 26 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー kcal 623 蛋白質22.5g 脂質13.8g 炭水化物99.4g 塩分3.0g	5 鶏肉のバジルソテー 182 揚げ出し豆腐柚子あん 54 大根のスープ煮 21 小松菜のじゃこ炒め 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 580 蛋白質24.6g 脂質16.2g 炭水化物79.4g 塩分2.8g	6 たらのチリソース 187 根菜の洋風煮 66 春雨の酢の物 26 さつま芋甘露煮 26 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 601 蛋白質23.6g 脂質13.3g 炭水化物93.0g 塩分1.8g	7 土曜日はお休みです。
9 鶏肉のトマトガーリック 198 海鮮小判 72 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 kcal 634 蛋白質26.0g 脂質19.8g 炭水化物85.1g 塩分2.8g	10 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 22 漬物 3 菜飯 293 エネルギー kcal 613 蛋白質19.8g 脂質17.7g 炭水化物89.8g 塩分2.1g	11 豚肉の味噌噌りり辛炒め 193 白菜と玉子の中華炒め 54 かぶのカニあんかけ 20 竹輪とピーマンの旨煮 27 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 590 蛋白質23.2g 脂質17.8g 炭水化物80.4g 塩分2.4g	12 メバルの幽庵焼き 163 五目金平 81 里芋の味噌田楽 65 小松菜の磯煮浸し 15 漬物 3 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal 611 蛋白質24.6g 脂質14.6g 炭水化物90.0g 塩分2.9g	13 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 ご飯 293 エネルギー kcal 583 蛋白質21.9g 脂質15.6g 炭水化物81.9g 塩分2.5g	14 土曜日はお休みです。
16 かに玉あんかけ 138 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 41 漬物 3 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal 610 蛋白質20.3g 脂質14.8g 炭水化物98.4g 塩分2.3g	17 タンドリーチキン 189 キャベツとツナのコンソメ煮 50 こんにやくとセロリの炒め煮 31 春菊と人参の煮浸し 33 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 599 蛋白質25.3g 脂質16.8g 炭水化物84.1g 塩分2.9g	18 赤魚の彩り野菜あん 194 筑前煮 52 水菜とわかめのサラダ 34 肉団子 63 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal 639 蛋白質24.2g 脂質16.7g 炭水化物95.5g 塩分2.7g	19 ポークチャップ 185 じゃが芋のガーリック炒め 76 ひじきの生姜煮 50 茄子の揚げびたし 18 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 625 蛋白質 21.9g 脂質20.3g 炭水化物85.8g 塩分2.2g	20  春分の日 ●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。	21 土曜日はお休みです。
23 鯖の竜田揚げ ねぎソース 224 小松菜と鶏の煮浸し 57 白菜の中華炒め煮 22 パプリカときこの煮浸し 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 618 蛋白質24.4g 脂質16.9g 炭水化物90.4g 塩分2.7g	24 鶏照り焼き タルタルソース 220 ぶろふぎ大根と青菜の煮浸し 29 キャベツとじゃこの旨煮 28 ポテトサラダ 27 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 600 蛋白質21.4g 脂質17.9g 炭水化物81.2g 塩分2.4g	25 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 kcal 583 蛋白質20.8g 脂質13.6g 炭水化物92.0g 塩分2.2g	26 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 わかめご飯 293 エネルギー kcal 585 蛋白質22.0g 脂質13.2g 炭水化物92.1g 塩分2.8g	27 さわら竜田の野菜あんかけ 237 こんにやく金平 47 ベ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 ご飯 293 エネルギー kcal 637 蛋白質20.8g 脂質15.4g 炭水化物101.6g 塩分2.9g	28 土曜日はお休みです。
30 豚肉の生姜焼き 193 大根とちくわの旨煮 38 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 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal 575 蛋白質22.7g 脂質16.5g 炭水化物82.4g 塩分2.8g	31 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 ほうれん草の煮浸し 23 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 611 蛋白質25.3g 脂質16.3g 炭水化物89.1g 塩分2.3g	食快膳のお弁当は このようなカタチで お届けします。 			
オススメ！ 管理栄養士監修の 食快膳 (Smart Meal) は しょうかいぜん スマートミール 主食・主菜・副菜が揃っていて 野菜がたっぷり、 食塩のとり過ぎにも配慮した 栄養バランスの良いお弁当です。 				しょうかいぜん® ちゃんとも 栄養バランスを 「ちゃんと」考えて 食べたい方におすすめ！ 1食あたりの栄養価 450〜650kcal未満 食快膳 Smart Meal スマートミール 主食 飯、パン めん類 ごはん 180g 主菜 魚、肉 卵、大豆製品 60〜120g(目安) 副菜 野菜、きのこ 海藻、いも 140g 以上 食塩相当量 3.0g 未満	



←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 検索



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。