

# 4 食快膳®

生活習慣病予防や健康づくりにおすすめです!!

オススメ!

管理栄養士監修の

食快膳 (Smart Meal) は

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。

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

ちゃんと  
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

月	火	水	木	金	土
<p>秘伝のタレ 850円にて販売いたします!</p> <p><b>若菜</b></p> <p>【イカフライ・豚生姜焼き】 【チャーシュー・鶏生姜焼き】 【2枚】</p> <p>4月限定 毎日50食限定 完全予約制</p> <p>※土日・祝日は行いません。※前日までに担当センターに注文してください。</p>	<p><b>1</b></p> <p>豚肉のガーリックペッパー炒め 205 キャベツといかの生姜煮 38 エリンギの豆板醬炒め 35 小松菜ナムル 29 漬物 3 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>603</b></p> <p>蛋白質23.5g 脂質19.3g 炭水化物81.8g 塩分2.9g</p>	<p><b>2</b></p> <p>カレイの唐揚げオイスター炒め 168 チンゲン菜としめじのソテー 61 玉ねぎとハムのソテー 42 ツナと人参のサラダ 40 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>607</b></p> <p>蛋白質25.3g 脂質13.3g 炭水化物94.5g 塩分2.8g</p>	<p><b>3</b></p> <p>鶏肉と野菜のバター醤油焼き 221 キャベツと春菊の煮浸し 43 じゃが芋とベーコンのマリネ 68 白菜のキムチ風煮 16 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>644</b></p> <p>蛋白質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g</p>	<p><b>4</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>	
<p><b>6</b></p> <p>ピピンバ風 196 香味野菜と油揚げの炒め煮 34 水菜とわかめの酢味噌和え 28 ポテトサラダ 27 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>581</b></p> <p>蛋白質22.0g 脂質15.7g 炭水化物82.3g 塩分2.6g</p>	<p><b>7</b></p> <p>さわらの西京味噌焼き 233 キャベツとさつま揚げの生姜煮 48 かぶのかにあんかけ 20 春雨とチンゲン菜の中華炒め 41 漬物 3 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>638</b></p> <p>蛋白質26.8g 脂質14.3g 炭水化物95.1g 塩分2.9g</p>	<p><b>8</b></p> <p>ポークロベール風 193 竹輪ときのこの韓国風 47 南瓜のガーリックソテー 40 キャベツとツナのレモン酢和え 30 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>606</b></p> <p>蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g</p>	<p><b>9</b></p> <p>鶏肉の粒マスタード焼き 171 根菜の洋風煮 47 キャベツのごま酢和え 35 小松菜と桜えびの中華煮 30 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>579</b></p> <p>蛋白質23.9g 脂質16.2g 炭水化物82.5g 塩分2.7g</p>	<p><b>10</b></p> <p>鯖の山椒味噌焼き 217 ふるふき大根 柚子あん 34 春菊とパプリカの煮浸し 27 なすの揚げたし 18 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>592</b></p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.2g 炭水化物92.9g 塩分2.3g</p>	<p><b>11</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>13</b></p> <p>ハンバーグオニオンソース 224 ツナサラダ 62 チンゲン菜と油揚げの煮物 45 わかめと大根の酢の物 15 漬物 3 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal <b>633</b></p> <p>蛋白質20.3g 脂質17.4g 炭水化物98.7g 塩分2.8g</p>	<p><b>14</b></p> <p>鶏肉の唐揚げ南蛮ソース 216 五目ひじき煮 48 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 26 水菜とベーコンソテー 27 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>613</b></p> <p>蛋白質22.5g 脂質16.2g 炭水化物91.6g 塩分2.6g</p>	<p><b>15</b></p> <p>豚肉のカレーマリネ 243 きのこの玉子とじ 43 人参と白滝の真砂炒め 31 酢ばす 24 漬物 3 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>637</b></p> <p>蛋白質22.0g 脂質18.6g 炭水化物92.7g 塩分2.1g</p>	<p><b>16</b></p> <p>アジのバジルオイル焼き 166 パプリカと鶏の中華炒め 55 南瓜のそぼろあん 36 小松菜とベーコン炒め 36 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>589</b></p> <p>蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g</p>	<p><b>17</b></p> <p>牛肉のトマトキムチ煮 187 さつま芋とごぼうのかき揚げ 89 こんにやくの味噌田楽 13 キャベツとほうれん草の煮浸し 29 漬物 3 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>614</b></p> <p>蛋白質20.3g 脂質18.1g 炭水化物89.8g 塩分2.1g</p>	<p><b>18</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>20</b></p> <p>豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 209 具だくさん金平 59 小松菜とかまぼこの煮浸し 21 紅白なますわかめ和え 15 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>600</b></p> <p>蛋白質21.0g 脂質18.3g 炭水化物85.1g 塩分2.6g</p>	<p><b>21</b></p> <p>たらきのこあんかけ 179 ひき肉と春雨の豆板醬炒め 99 白菜と春菊の土佐煮 31 水菜といかの煮浸し 34 漬物 3 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>639</b></p> <p>蛋白質26.1g 脂質14.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g</p>	<p><b>22</b></p> <p>海老とチンゲン菜のガーリックソテー 139 蓮根はさみ揚げ 74 鶏肉とこんにやくのピリ辛煮 55 ほうれん草オイスター炒め 24 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>588</b></p> <p>蛋白質27.3g 脂質14.3g 炭水化物85.9g 塩分2.8g</p>	<p><b>23</b></p> <p>鶏肉のすき煮 188 筑前煮 51 パプリカとじゃこの中華炒め 22 じゃが芋のガーリック炒め 36 漬物 3 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>593</b></p> <p>蛋白質23.6g 脂質14.9g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p><b>24</b></p> <p>豚肉と小松菜の醤油バター 207 大根とちくわの旨煮 38 里芋の味噌田楽 65 キャベツとわかめの酢の物 23 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>629</b></p> <p>蛋白質22.6g 脂質20.4g 炭水化物86.1g 塩分2.8g</p>	<p><b>25</b></p> <p>土曜日はお休みです。</p>
<p><b>27</b></p> <p>赤魚の照り焼き 151 小松菜と白菜のごま和え 88 さつま芋とベーコンのバターソテー 65 ぜんまい炒め煮 22 漬物 3 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>622</b></p> <p>蛋白質24.3g 脂質13.9g 炭水化物97.6g 塩分2.8g</p>	<p><b>28</b></p> <p>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 豆苗とカニカマ煮 26 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>604</b></p> <p>蛋白質28.3g 脂質15.4g 炭水化物85.5g 塩分2.9g</p>	<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p> <p>●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。</p>	<p><b>30</b></p> <p>ぶりの柚子こしょう焼き 244 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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal <b>643</b></p> <p>蛋白質24.8g 脂質18.3g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p>食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。</p> 	



←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 | 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  
菖蒲センター 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