

5 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食あたりのお弁当
450~650kcal未満

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

大好評につき、
延長!
完全予約制
毎日50食限定
850円^{税別}で販売いたします!



【イカフライ・豚生姜焼き】
チャーシュー2枚

秘伝のケシ
若菜
ゴージャス★丼
5月限定

食快膳のお弁当はこのような
カタチでお届けします。



エネルギー 638 kcal
たんぱく質21.4g
脂質20.0g 炭水化物81.8g 塩分2.7g

1
2
土曜日はお休みです。

215
52
45
30
3
293
638
たんぱく質21.4g
脂質20.0g 炭水化物81.8g 塩分2.7g

4
みどりの日



5
こどもの日



6
振替休日



●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の一部変更することがありますがご了承ください。

7
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
たんぱく質21.6g
脂質16.6g 炭水化物94.4g 塩分2.4g

8
メバルの唐揚げ 野菜あんかけ152
ふわり野菜豆腐寄せ 67
キャベツと春雨の煮物 45
水菜とわかめのポン酢和え 20
漬物 3
いりこ菜飯 293
エネルギー 580 kcal
たんぱく質23.5g
脂質13.3g 炭水化物89.0g 塩分2.7g

9
土曜日はお休みです。

11
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
ご飯 293
エネルギー 621 kcal
たんぱく質21.1g
脂質19.8g 炭水化物87.0g 塩分2.3g

12
カレーの沢煮あんかけ 143
ごぼうとさつま揚げの煮物 63
チンゲン菜としめじのソテー 62
肉団子 47
漬物 3
十穀米入りご飯 293
エネルギー 611 kcal
たんぱく質25.6g
脂質13.8g 炭水化物95.1g 塩分2.9g

13
牛肉と人参の中華炒め 183
ひじきと高野豆腐の煮物 69
小松菜と蓮根のナムル 29
さつま芋のピリ辛あん 44
漬物 3
ご飯 293
エネルギー 621 kcal
たんぱく質21.5g
脂質18.4g 炭水化物88.4g 塩分2.2g

14
豚肉の東松山辛味噌 201
ふるふき大根 柚子あん 34
根菜煮 33
ほうれん草ソテー 37
漬物 3
わかめご飯 293
エネルギー 601 kcal
たんぱく質22.0g
脂質14.9g 炭水化物92.0g 塩分2.8g

15
鶏肉のトマトガーリック 217
いかとピーマンの中華炒め 30
きのこの玉子とじ 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 616 kcal
たんぱく質25.9g
脂質15.4g 炭水化物92.1g 塩分2.4g

16
土曜日はお休みです。

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
菜飯 293
エネルギー 582 kcal
たんぱく質28.5g
脂質14.4g 炭水化物82.2g 塩分2.8g

19
豚肉のしそごま炒め 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
たんぱく質24.1g
脂質20.5g 炭水化物80.6g 塩分2.6g

20
アジの南蛮ソース 162
洋風大根煮 62
ツナと人参のサラダ 40
豚肉と豆苗の生姜炒め 42
漬物 3
もち麦ご飯 284
エネルギー 593 kcal
たんぱく質24.8g
脂質15.3g 炭水化物89.7g 塩分2.5g

21
鶏照り焼き タルタルソース216
キャベツとしめじの煮浸し 52
小松菜とえのきのナムル 37
八彩しそ酢和え 6
漬物 3
ご飯 293
エネルギー 607 kcal
たんぱく質22.7g
脂質20.3g 炭水化物82.1g 塩分2.9g

22
赤魚のおろしあん 189
鶏とごぼうの金平 78
大根と油揚げの煮物 38
春雨とオクラのごま酢 23
漬物 3
ゆかりご飯 293
エネルギー 624 kcal
たんぱく質21.5g
脂質15.5g 炭水化物96.4g 塩分2.2g

23
土曜日はお休みです。

25
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
長芋とももろ酢和え 28
漬物 3
ご飯 293
エネルギー 630 kcal
たんぱく質20.7g
脂質19.9g 炭水化物88.8g 塩分2.0g

26
鶏肉のガーリックペッパーオイル焼き196
ベーコンサラダ 52
ほうれん草と湯葉煮 32
パプリカとエリンギの煮浸し 19
漬物 3
発芽玄米入りご飯 293
エネルギー 595 kcal
たんぱく質24.0g
脂質17.3g 炭水化物85.2g 塩分2.6g

27
鱈の甘酢あん 193
高野豆腐煮 65
蓮根と小松菜の煮浸し 36
鶏肉と玉ねぎのマリネ 30
漬物 3
ご飯 293
エネルギー 620 kcal
たんぱく質26.5g
脂質15.8g 炭水化物88.8g 塩分2.1g

28
大根とゆのきのこあんオスター風味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
いりこ菜飯 293
エネルギー 603 kcal
たんぱく質25.5g
脂質13.8g 炭水化物93.0g 塩分2.5g

29
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
ご飯 293
エネルギー 623 kcal
たんぱく質22.5g
脂質13.8g 炭水化物99.4g 塩分2.8g

30
土曜日はお休みです。

健康づくり協力店
SHOKUKAIZEN



株式会社 若(わかな)菜
おいしい健康
wakana

←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

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
菖蒲センター 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

