

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。



6 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

ちやんと
栄養バランスを
「ちやんと」考え
食べたい方におすすめ!
1食あたりの栄養価
450~650kcal未満

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

月	火	水	木	金	土
1 ハンバーグ おろしソース 206 キャベツとパプリカの中華炒め 34 大根のスープ煮 24 小松菜のじゃこ炒め 34 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 594 蛋白質19.2g 脂質12.9g 炭水化物95.8g 塩分2.9g	2 たらちのチリソース 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 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	3 鶏肉のバジルソテー 182 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 わかめご飯 293 エネルギー kcal 618 蛋白質25.5g 脂質19.1g 炭水化物82.7g 塩分2.6g	4 カレイの唐揚げおろしポン酢 214 ごぼうとさつま揚げの煮物 63 人参と白滝の真砂炒め 31 ぜんまい炒め煮 22 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 626 蛋白質23.4g 脂質15.1g 炭水化物97.2g 塩分2.7g	5 豚肉の味噌ビリ辛炒め 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 もち麦ご飯 284 エネルギー kcal 581 蛋白質23.2g 脂質17.8g 炭水化物80.4g 塩分2.4g	6 土曜日はお休みです。
8 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 ご飯 293 エネルギー kcal 620 蛋白質24.6g 脂質14.6g 炭水化物90.0g 塩分2.9g	9 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 ゆかりご飯 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	10 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 ご飯 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	11 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 発芽玄米入りご飯 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	12 赤魚の彩り野菜あん 160 炊き合わせ 66 水菜とわかめのサラダ 34 肉団子 63 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 619 蛋白質23.8g 脂質15.7g 炭水化物93.2g 塩分2.1g	13 土曜日はお休みです。
15 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 パプリカときこの煮浸し 19 漬物 3 菜飯 293 エネルギー kcal 626 蛋白質21.9g 脂質20.3g 炭水化物85.8g 塩分2.2g	16 鱈の竜田揚げ 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 茄子の揚げびたし 18 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 617 蛋白質24.4g 脂質16.9g 炭水化物90.4g 塩分2.7g	17 鶏肉の唐揚げ 216 ふろふき大根と青菜の煮浸し 38 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 605 蛋白質20.3g 脂質16.2g 炭水化物86.7g 塩分2.4g	18 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	19 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	20 土曜日はお休みです。
22 さわら童田の野菜あんかけ 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	23 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	24 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	25 アジのカレーソテー 香味野菜添え 132 大根と水菜のサラダ 51 ブロッコリー天のペロンチーノ風味 57 さつま芋とベーコンのバターソテー 65 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal 601 蛋白質23.5g 脂質13.5g 炭水化物94.4g 塩分2.2g	26 天ぷら 170 大根と豚肉の煮物 84 小松菜と鶏肉の中華炒め 39 長芋とオクラのわさび醬油 21 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 610 蛋白質20.7g 脂質16.1g 炭水化物92.5g 塩分1.7g	27 土曜日はお休みです。

29 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 いりこ菜飯 293 エネルギー kcal 603 蛋白質23.5g 脂質19.3g 炭水化物81.8g 塩分2.9g	30 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 エネルギー kcal 607 蛋白質25.3g 脂質13.3g 炭水化物94.5g 塩分2.8g
--	--

完全予約制 毎日50食限定 6月限定

肉厚つくね丼

うなぎ&国産軟骨入り

1,000円(税別)で販売いたします!

食快膳のお弁当はこのようなカタチでお届けします。

●弁当の容器のまま電子レンジで温めなくて大丈夫!
●材料入りの関係でメニューの一部が変わることがありますがご了承ください。

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

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

わくわくらんち

TEL 048-651-3648

TEL 048-553-1272

TEL 0495-21-1274

TEL 0480-85-0242

TEL 048-854-7881

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。