

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。

7 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

主菜 魚、肉、卵、大豆製品

副菜 野菜、きのこ、海藻、いも

食塩相当量

ちゃんと

栄養バランスを

「ちゃんと」考えて食べた!

1食あたりの栄養価

450~650kcal未満

ごはん 180g

60~120g(目安)

140g以上

3.0g 未満

月	火	水	木	金	土																												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>※平日(月)は、お弁当11個を、土(日)は、お弁当10個を、ご注文ください。</p> <p>7月限定 とんかつ丼</p> <p>極み熟成 贅沢コース</p> <p>完全予約制</p> <p>700円まで販売いたします!</p> </div> <div style="width: 65%;"> <table border="1"> <tr> <td> <p>1</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 644</p> <p>蛋白質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g</p> </td> <td> <p>2</p> <p>ビビンバ風 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 581</p> <p>蛋白質22.0g 脂質15.7g 炭水化物82.3g 塩分2.6g</p> </td> <td> <p>3</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 638</p> <p>蛋白質26.8g 脂質14.3g 炭水化物95.1g 塩分2.9g</p> </td> <td> <p>4</p> <p>土曜日はお休みです。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>6</p> <p>ボークロベール風 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 606</p> <p>蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g</p> </td> <td> <p>7</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 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 579</p> <p>蛋白質23.9g 脂質16.2g 炭水化物82.5g 塩分2.7g</p> </td> <td> <p>8</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 なすの揚げびたし 18 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.2g 炭水化物92.9g 塩分2.3g</p> </td> <td> <p>9</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 633</p> <p>蛋白質20.3g 脂質17.4g 炭水化物98.7g 塩分2.8g</p> </td> <td> <p>10</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 613</p> <p>蛋白質22.5g 脂質16.2g 炭水化物91.6g 塩分2.6g</p> </td> <td> <p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>13</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 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質22.0g 脂質18.6g 炭水化物92.7g 塩分2.1g</p> </td> <td> <p>14</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 589</p> <p>蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g</p> </td> <td> <p>15</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 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質20.3g 脂質18.1g 炭水化物89.8g 塩分2.1g</p> </td> <td> <p>16</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 600</p> <p>蛋白質21.0g 脂質18.3g 炭水化物85.1g 塩分2.6g</p> </td> <td> <p>17</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 639</p> <p>蛋白質26.1g 脂質14.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g</p> </td> <td> <p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>20 海の日</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> </td> <td> <p>21</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 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>蛋白質27.3g 脂質14.3g 炭水化物85.9g 塩分2.8g</p> </td> <td> <p>22</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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 593</p> <p>蛋白質23.6g 脂質14.9g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p> </td> <td> <p>23</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 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 629</p> <p>蛋白質22.6g 脂質20.4g 炭水化物86.1g 塩分2.8g</p> </td> <td> <p>24</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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質24.3g 脂質13.9g 炭水化物97.6g 塩分2.8g</p> </td> <td> <p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>27</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 604</p> <p>蛋白質28.3g 脂質15.4g 炭水化物85.5g 塩分2.9g</p> </td> <td> <p>28</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 643</p> <p>蛋白質24.8g 脂質18.3g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p> </td> <td> <p>29</p> <p>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 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質21.6g 脂質16.6g 炭水化物94.4g 塩分2.4g</p> </td> <td> <p>30</p> <p>酢鶏 215 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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 638</p> <p>蛋白質21.4g 脂質20.0g 炭水化物81.8g 塩分2.7g</p> </td> <td> <p>31</p> <p>メバルの唐揚げ 野菜あんかけ 152 ふんわり野菜豆腐寄せ 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 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 580</p> <p>蛋白質23.5g 脂質13.3g 炭水化物89.0g 塩分2.7g</p> </td> <td> <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の一部が変わることがあります。ご了承ください。</p> </td> </tr> </table></div></div>						<p>1</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 644</p> <p>蛋白質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g</p>	<p>2</p> <p>ビビンバ風 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 581</p> <p>蛋白質22.0g 脂質15.7g 炭水化物82.3g 塩分2.6g</p>	<p>3</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 638</p> <p>蛋白質26.8g 脂質14.3g 炭水化物95.1g 塩分2.9g</p>	<p>4</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>6</p> <p>ボークロベール風 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 606</p> <p>蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g</p>	<p>7</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 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 579</p> <p>蛋白質23.9g 脂質16.2g 炭水化物82.5g 塩分2.7g</p>	<p>8</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 なすの揚げびたし 18 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.2g 炭水化物92.9g 塩分2.3g</p>	<p>9</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 633</p> <p>蛋白質20.3g 脂質17.4g 炭水化物98.7g 塩分2.8g</p>	<p>10</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 613</p> <p>蛋白質22.5g 脂質16.2g 炭水化物91.6g 塩分2.6g</p>	<p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>13</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 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質22.0g 脂質18.6g 炭水化物92.7g 塩分2.1g</p>	<p>14</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 589</p> <p>蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g</p>	<p>15</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 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質20.3g 脂質18.1g 炭水化物89.8g 塩分2.1g</p>	<p>16</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 600</p> <p>蛋白質21.0g 脂質18.3g 炭水化物85.1g 塩分2.6g</p>	<p>17</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 639</p> <p>蛋白質26.1g 脂質14.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g</p>	<p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>20 海の日</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>	<p>21</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 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>蛋白質27.3g 脂質14.3g 炭水化物85.9g 塩分2.8g</p>	<p>22</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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 593</p> <p>蛋白質23.6g 脂質14.9g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p>23</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 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 629</p> <p>蛋白質22.6g 脂質20.4g 炭水化物86.1g 塩分2.8g</p>	<p>24</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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質24.3g 脂質13.9g 炭水化物97.6g 塩分2.8g</p>	<p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p>	<p>27</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 604</p> <p>蛋白質28.3g 脂質15.4g 炭水化物85.5g 塩分2.9g</p>	<p>28</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 643</p> <p>蛋白質24.8g 脂質18.3g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p>29</p> <p>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 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質21.6g 脂質16.6g 炭水化物94.4g 塩分2.4g</p>	<p>30</p> <p>酢鶏 215 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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 638</p> <p>蛋白質21.4g 脂質20.0g 炭水化物81.8g 塩分2.7g</p>	<p>31</p> <p>メバルの唐揚げ 野菜あんかけ 152 ふんわり野菜豆腐寄せ 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 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 580</p> <p>蛋白質23.5g 脂質13.3g 炭水化物89.0g 塩分2.7g</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の一部が変わることがあります。ご了承ください。</p>
<p>1</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 644</p> <p>蛋白質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g</p>	<p>2</p> <p>ビビンバ風 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 581</p> <p>蛋白質22.0g 脂質15.7g 炭水化物82.3g 塩分2.6g</p>	<p>3</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 638</p> <p>蛋白質26.8g 脂質14.3g 炭水化物95.1g 塩分2.9g</p>	<p>4</p> <p>土曜日はお休みです。</p>																														
<p>6</p> <p>ボークロベール風 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 606</p> <p>蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g</p>	<p>7</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 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 579</p> <p>蛋白質23.9g 脂質16.2g 炭水化物82.5g 塩分2.7g</p>	<p>8</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 なすの揚げびたし 18 漬物 3 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>蛋白質20.9g 脂質13.2g 炭水化物92.9g 塩分2.3g</p>	<p>9</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 633</p> <p>蛋白質20.3g 脂質17.4g 炭水化物98.7g 塩分2.8g</p>	<p>10</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 613</p> <p>蛋白質22.5g 脂質16.2g 炭水化物91.6g 塩分2.6g</p>	<p>11</p> <p>土曜日はお休みです。</p>																												
<p>13</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 十穀米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 637</p> <p>蛋白質22.0g 脂質18.6g 炭水化物92.7g 塩分2.1g</p>	<p>14</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 589</p> <p>蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g</p>	<p>15</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 いりこ菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 614</p> <p>蛋白質20.3g 脂質18.1g 炭水化物89.8g 塩分2.1g</p>	<p>16</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 600</p> <p>蛋白質21.0g 脂質18.3g 炭水化物85.1g 塩分2.6g</p>	<p>17</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 639</p> <p>蛋白質26.1g 脂質14.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g</p>	<p>18</p> <p>土曜日はお休みです。</p>																												
<p>20 海の日</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>	<p>21</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 菜飯 293</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>蛋白質27.3g 脂質14.3g 炭水化物85.9g 塩分2.8g</p>	<p>22</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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 593</p> <p>蛋白質23.6g 脂質14.9g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p>23</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 発芽玄米入りご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 629</p> <p>蛋白質22.6g 脂質20.4g 炭水化物86.1g 塩分2.8g</p>	<p>24</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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 622</p> <p>蛋白質24.3g 脂質13.9g 炭水化物97.6g 塩分2.8g</p>	<p>25</p> <p>土曜日はお休みです。</p>																												
<p>27</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 わかめご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 604</p> <p>蛋白質28.3g 脂質15.4g 炭水化物85.5g 塩分2.9g</p>	<p>28</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 643</p> <p>蛋白質24.8g 脂質18.3g 炭水化物87.9g 塩分2.9g</p>	<p>29</p> <p>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 もち麦ご飯 284</p> <p>エネルギー kcal 616</p> <p>蛋白質21.6g 脂質16.6g 炭水化物94.4g 塩分2.4g</p>	<p>30</p> <p>酢鶏 215 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 ご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 638</p> <p>蛋白質21.4g 脂質20.0g 炭水化物81.8g 塩分2.7g</p>	<p>31</p> <p>メバルの唐揚げ 野菜あんかけ 152 ふんわり野菜豆腐寄せ 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 ゆかりご飯 293</p> <p>エネルギー kcal 580</p> <p>蛋白質23.5g 脂質13.3g 炭水化物89.0g 塩分2.7g</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の一部が変わることがあります。ご了承ください。</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

お願い：食品の衛生上、当日の午後1時までには、お召し上がりくださるようご協力ください。