

9 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
主菜・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

主菜	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
一般の女性の方におすすめ!
1食あたりの栄養価
450~650kcal未満

月	火	水	木	金	土
 ●弁当の容器のまま電子レンジで温めないうでください。 ●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。	1 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 ご飯 293 エネルギー 601 kcal 蛋白質23.6g 脂質13.3g 炭水化物93.0g 塩分1.8g	2 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 菜飯 293 エネルギー 618 kcal 蛋白質25.5g 脂質19.1g 炭水化物82.7g 塩分2.6g	3 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 626 kcal 蛋白質23.4g 脂質15.1g 炭水化物97.2g 塩分2.7g	4 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー 590 kcal 蛋白質23.2g 脂質17.8g 炭水化物80.4g 塩分2.4g	5 土曜日はお休みです。
7 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 620 kcal 蛋白質24.6g 脂質14.6g 炭水化物90.0g 塩分2.9g	8 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 がばちサラダ 32 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 583 kcal 蛋白質21.9g 脂質15.6g 炭水化物81.9g 塩分2.5g	9 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 610 kcal 蛋白質20.3g 脂質14.8g 炭水化物98.4g 塩分2.3g	10 タンドリーチキン 189 キャベツとツナのコンソメ煮 50 こんにゃくとセロリの炒め煮 31 春菊と人参の煮浸し 33 漬物 3 いりこ菜飯 293 エネルギー 599 kcal 蛋白質25.3g 脂質16.8g 炭水化物84.1g 塩分2.9g	11 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 619 kcal 蛋白質23.8g 脂質15.7g 炭水化物93.2g 塩分2.1g	12 土曜日はお休みです。
14 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 麦ご飯 293 エネルギー 583 kcal 蛋白質20.8g 脂質13.6g 炭水化物92.0g 塩分2.2g	15 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 618 kcal 蛋白質24.4g 脂質16.9g 炭水化物90.4g 塩分2.7g	16 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 わかめご飯 293 エネルギー 605 kcal 蛋白質20.3g 脂質16.2g 炭水化物86.7g 塩分2.4g	17 ボークチャップ 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 625 kcal 蛋白質21.9g 脂質20.3g 炭水化物85.8g 塩分2.2g	18 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 ゆかりご飯 293 エネルギー 585 kcal 蛋白質22.0g 脂質13.2g 炭水化物92.1g 塩分2.8g	19 土曜日はお休みです。
21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 さわら竜田の野菜あんかけ 237 こんにゃく金平 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 菜飯 293 エネルギー 637 kcal 蛋白質20.8g 脂質15.4g 炭水化物101.6g 塩分2.9g	25 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 ご飯 293 エネルギー 584 kcal 蛋白質22.7g 脂質16.5g 炭水化物82.4g 塩分2.8g	26 土曜日はお休みです。
28 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー 611 kcal 蛋白質25.3g 脂質16.3g 炭水化物89.1g 塩分2.3g	29 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 ご飯 293 エネルギー 601 kcal 蛋白質23.5g 脂質13.5g 炭水化物94.4g 塩分2.2g	30 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醤油 21 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 610 kcal 蛋白質20.7g 脂質16.1g 炭水化物92.5g 塩分1.7g	9月限定 ※平日限定メニューです。土曜日はお休みです。 完全予約制 毎日50食限定 800円まで販売いたします! 極上海鮮天丼 特選海老天・大穴子天・イカ天 		

極上海鮮天丼
特選海老天・大穴子天・イカ天・

9月限定
※平日(お盆を除く)10時~17時
※土曜・日曜・お盆は対象外です。

完全予約制
毎日50食限定

800円まで販売いたします!



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!

SHOKUKAIZEN

<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
富浦センター 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