

10 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
一般の方におすすめ!
1食あたりの総カロリー
450~650kcal未満

月	火	水	木	金	土
10月限定 極みヒレカツの ビーフカレーライス 800円 で販売いたします! ※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。			1 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 ご飯 293 エネルギー 603 蛋白質23.5g 脂質19.3g 炭水化物81.8g 塩分2.9g	2 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 麦ご飯 293 エネルギー 607 蛋白質25.3g 脂質13.3g 炭水化物94.5g 塩分2.8g	3 土曜日はお休みです。
5 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 ご飯 293 エネルギー 644 蛋白質24.1g 脂質18.1g 炭水化物93.3g 塩分2.5g	6 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 十穀米入りご飯 293 エネルギー 581 蛋白質22.0g 脂質15.7g 炭水化物82.3g 塩分2.6g	7 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 ご飯 293 エネルギー 638 蛋白質26.8g 脂質14.3g 炭水化物95.1g 塩分2.9g	8 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 菜飯 293 エネルギー 606 蛋白質23.6g 脂質17.8g 炭水化物86.3g 塩分2.5g	9 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 なすの揚げたまし 18 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 567 蛋白質22.8g 脂質16.1g 炭水化物79.6g 塩分2.5g	10 土曜日はお休みです。
12 スポーツの日 ●弁当の容器のまま電子レンジで温めください。 ●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。	13 鯖の山椒味噌焼き 217 ぶろふき大根 柚子あん 34 春菊とパプリカの煮浸し 27 小松菜と桜えびの中華煮 30 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー 604 蛋白質21.9g 脂質13.3g 炭水化物95.8g 塩分2.5g	14 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 ご飯 293 エネルギー 642 蛋白質20.3g 脂質17.4g 炭水化物98.7g 塩分2.8g	15 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 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 613 蛋白質22.5g 脂質16.2g 炭水化物91.6g 塩分2.6g	16 豚肉のカレーマリネ 243 きのこの玉子としめじ 43 人参と白滝の真砂炒め 31 酢ばす 24 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 637 蛋白質22.0g 脂質18.6g 炭水化物92.7g 塩分2.1g	17 土曜日はお休みです。
19 たらのきのこあんかけ 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 ゆかりご飯 293 エネルギー 639 蛋白質26.1g 脂質14.3g 炭水化物99.7g 塩分2.3g	20 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 こんにゃくの味噌田楽 13 キャベツとほうれん草の煮浸し 29 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 614 蛋白質20.3g 脂質18.1g 炭水化物89.8g 塩分2.1g	21 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 いりこ菜飯 293 エネルギー 600 蛋白質21.0g 脂質18.3g 炭水化物85.1g 塩分2.6g	22 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 エネルギー 589 蛋白質25.2g 脂質12.3g 炭水化物92.4g 塩分2.2g	23 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 鶏肉とこんにゃくのピリ辛煮 55 ほうれん草オイスター炒め 24 漬物 3 麦ご飯 293 エネルギー 588 蛋白質27.3g 脂質14.3g 炭水化物85.9g 塩分2.8g	24 土曜日はお休みです。
26 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 エネルギー 593 蛋白質23.6g 脂質14.9g 炭水化物87.9g 塩分2.9g	27 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 菜飯 293 エネルギー 629 蛋白質22.6g 脂質20.4g 炭水化物86.1g 塩分2.8g	28 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 エネルギー 622 蛋白質24.3g 脂質13.9g 炭水化物97.6g 塩分2.8g	29 はちみつチンソテー 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 豆苗とかまぼこ煮 26 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 604 蛋白質28.3g 脂質15.4g 炭水化物85.5g 塩分2.9g	30 白身魚のきのこ玉ねぎソース 186 じゃが芋としめじのバター醤油 68 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 エネルギー 597 蛋白質19.6g 脂質14.1g 炭水化物96.6g 塩分2.2g	31 土曜日はお休みです。



←食快膳の詳細情報を
Instagramで
毎日公開
しています!

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

(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
葛西センター Tel 0480-85-0242
東武センター Tel 048-854-7881
入間センター Tel 04-2934-3931

(株)東食
ランチサービス

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。