

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。

11 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。

しよくかいぜん

食快膳®

Smart Meal

スマートミール

主菜 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」考えて食べたい

一般の方におすすりめ!

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
2 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 わかめご飯 293 エネルギー 625 kcal 蛋白質21.6g 脂質16.6g 炭水化物94.4g 塩分2.4g	3  文化の日 エネルギー 638 kcal 蛋白質21.4g 脂質20.0g 炭水化物81.8g 塩分2.7g	4 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 いりこ菜飯 293 エネルギー 638 kcal 蛋白質21.4g 脂質20.0g 炭水化物81.8g 塩分2.7g	5 メパルの唐揚げ 野菜あんかけ 152 炊き合わせ 89 キャベツと春雨の煮物 45 コーンサラダ 30 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 612 kcal 蛋白質21.9g 脂質13.5g 炭水化物98.1g 塩分2.9g	6 豚肉とパプリカの中華炒め 206 枝豆と人参のかき揚げ 67 こんにゃ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 麦ご飯 293 エネルギー 621 kcal 蛋白質21.1g 脂質19.8g 炭水化物87.0g 塩分2.3g	7 土曜日はお休みです。
9 カレイの沢煮あんかけ 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 ご飯 293 エネルギー 611 kcal 蛋白質25.6g 脂質13.8g 炭水化物95.1g 塩分2.9g	10 牛肉のすき煮 170 ひじきと高野豆腐の煮物 69 三色野菜のナムル 21 ブロッコリーのペペロンチーノ 30 漬物 3 菜飯 293 エネルギー 586 kcal 蛋白質23.2g 脂質15.8g 炭水化物86.0g 塩分2.5g	11 豚肉の東山山辛味噌 201 ふろふき大根 柚子あん 34 根菜煮 33 ほうれん草とコーンのソテー 37 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 601 kcal 蛋白質22.0g 脂質14.9g 炭水化物92.0g 塩分2.8g	12 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 きこの玉子とじ 43 油揚げとねぎのピリ辛和え 30 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー 616 kcal 蛋白質25.9g 脂質15.4g 炭水化物92.1g 塩分2.4g	13 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 ご飯 293 エネルギー 582 kcal 蛋白質28.5g 脂質14.4g 炭水化物82.2g 塩分2.8g	14 土曜日はお休みです。
16 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 麦ご飯 293 エネルギー 614 kcal 蛋白質24.1g 脂質20.5g 炭水化物80.6g 塩分2.6g	17 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 さつま芋と青菜の白和え 43 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 603 kcal 蛋白質22.5g 脂質14.2g 炭水化物94.1g 塩分2.3g	18 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 もやしとニラの中華炒め 30 八彩しそ酢和え 6 漬物 3 ゆかりご飯 293 エネルギー 600 kcal 蛋白質23.8g 脂質18.8g 炭水化物82.1g 塩分2.9g	19 赤魚のおろしあん 189 鶏とごぼうの金平 78 大根のたらこ和え 37 春雨とオクラのごま酢 23 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 623 kcal 蛋白質22.6g 脂質15.1g 炭水化物96.2g 塩分2.5g	20 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 長芋ともずく酢和え 28 漬物 3 発芽玄米入りご飯 293 エネルギー 630 kcal 蛋白質20.7g 脂質19.9g 炭水化物88.8g 塩分2.0g	21 土曜日はお休みです。
23  勤労感謝の日 エネルギー 603 kcal 蛋白質25.5g 脂質13.8g 炭水化物93.0g 塩分2.5g	24 大根といかのきのこあん オイスター風味 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 わかめご飯 293 エネルギー 603 kcal 蛋白質25.5g 脂質13.8g 炭水化物93.0g 塩分2.5g	25 鯖の甘酢あん 193 高野豆腐煮 65 もやしとさつま揚げの炒め煮 30 鶏肉と玉ねぎのマリネ 30 漬物 3 ご飯 293 エネルギー 614 kcal 蛋白質27.0g 脂質15.1g 炭水化物88.5g 塩分2.2g	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 クラゲときゅうりの中華和え 19 漬物 3 いりこ菜飯 293 エネルギー 595 kcal 蛋白質24.4g 脂質17.7g 炭水化物81.6g 塩分2.7g	27 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 蛋白質22.5g 脂質13.8g 炭水化物99.4g 塩分2.8g	28 土曜日はお休みです。
30 ハンバーグ きこのソース 231 揚げ出し豆腐柚子あん 54 大根のスー煮 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 639 kcal 蛋白質21.2g 脂質16.4g 炭水化物97.3g 塩分2.8g	 ●弁当の容器のまま電子レンジで温めたいください。 ●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。	完全予約制 毎日50食限定 1,000円(税別)で販売いたします! ※土日、祝日は行いません。 ※前日までにご担当センターに注文してください。			

うな
トロ口重

11月限定


 ←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>

 (株)若 菜
 (株)東 食
 ランチサービス

 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
 東食センター Tel 048-854-7881
 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、お召し上がりくださるようご協力ください。