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。

しょくかいぜん 12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 Smart Meal スマートミール

しょくかいぜん 食快膳(Smart Meal スマートミール)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。

しょくかいぜん 食快膳® Smart Meal スマートミール

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

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
●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 kcal 601 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 kcal 618 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 kcal 626 蛋白質23.4g 脂質15.1g 炭水化物97.2g 塩分2.7g	**4** 豚肉の味噌ピリ辛炒め 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 麦ご飯 293 エネルギー kcal 590 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 kcal 620 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 かぼちゃサラダ 32 漬物 3 いりこ菜飯 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	**9** かに玉あんかけ 138 エリンギと豚肉の甜麺醤炒め 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	**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 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	**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 kcal 619 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 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 茄子の揚げびたし 18 漬物 3 十穀米入りご飯 293 エネルギー kcal 625 蛋白質21.9g 脂質20.3g 炭水化物85.8g 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 パプリカときのこの煮浸し 19 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 618 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 カリフラワーのカレー風味和え 46 漬物 3 わかめご飯 293 エネルギー kcal 624 蛋白質22.4g 脂質17.9g 炭水化物89.0g 塩分2.5g	**17** 牛肉の甜麺醤炒め 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	**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 菜飯 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	**19** 土曜日はお休みです。
21 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 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	**22** 豚肉の生姜焼き 193 切干大根とちくわの旨煮 49 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 ゆかりご飯 293 エネルギー kcal 595 蛋白質23.1g 脂質16.5g 炭水化物85.1g 塩分2.9g	**23** 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 もやしナムル 26 漬物 3 ご飯 293 エネルギー kcal 614 蛋白質24.9g 脂質16.7g 炭水化物89.4g 塩分2.3g	**24** 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 十穀米入りご飯 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	**25** 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 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	**26** 土曜日はお休みです。
28 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 エリンギの豆板醤炒め 35 小松菜ナムル 29 漬物 3 わかめご飯 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	2026年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。				





完全予約制
毎日50食限定
12月限定
大銀鮭のり弁
850円(税込)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。

埼玉県 健康づくり協力店

←食快膳の詳細情報をインスタで毎日公開しています!
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 WAKU WAKU LUNCH

(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 ランチサービス
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。