

4 食快膳[®]

健康志向の「賢い食事」を
「食快膳」で「生活習慣病予防」に
おすすめです。

月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>牛肉とブロッコリーのオイスター炒め 145 コーンサラダ 44 なすの昆布煮 22 ささみとスナップエンドウのソテー 35 漬物 5 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 577</p> <p>野菜量 161.0g 蛋白質 22.1g 脂質 14.6g 炭水化物 96.7g 塩分 2.4g</p>	<p>2</p> <p>鶏のなべ照り 145 チンゲンサイともやしの卵とじ 52 ごぼうの洋風金平 47 にんじんとえのきのおかか和え 17 漬物 3 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 590</p> <p>野菜量 160.0g 蛋白質 20.2g 脂質 15.1g 炭水化物 94.4g 塩分 2.4g</p>	<p>3</p> <p>八宝菜 125 かぼちゃときゅうりのサラダ 52 じゃがいもバターしょう油和え 48 こんにゃくの甘辛煮 20 果物 19 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>野菜量 152.5g 蛋白質 22.0g 脂質 12.5g 炭水化物 102.3g 塩分 1.8g</p>	<p>4</p> <p>さわらの揚げ出し南蛮 153 れんこんの明太子和え 60 なすの田楽 25 キャベツといんげんのお浸し 11 こんぶつくだ煮 8 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 583</p> <p>野菜量 165.0g 蛋白質 20.3g 脂質 13.7g 炭水化物 96.5g 塩分 2.6g</p>	<p>5</p> <p>鶏肉とエリンギの柚子こしょう炒め 110 切干しいんとほうれんそうのごま和え 43 中華風和え物 69 さといもの土佐煮 28 漬物 3 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 579</p> <p>野菜量 161.0g 蛋白質 21.2g 脂質 12.0g 炭水化物 98.7g 塩分 2.4g</p>	
<p>7</p> <p>たらこの磯辺揚げ 107 凍り豆腐とごまつなのごま和え 58 ブロッコリーとコーンの炒め物 38 パプリカのマリネ 26 漬物 3 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 558</p> <p>野菜量 152.0g 蛋白質 22.3g 脂質 12.8g 炭水化物 92.7g 塩分 2.0g</p>	<p>8</p> <p>豚肉となすのみそ炒め 131 わかめとオクラのレモン和え 14 きょうなとせじのツナマヨ和え 58 にんじんのチヂミ 52 果物 14 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 595</p> <p>野菜量 161.0g 蛋白質 22.8g 脂質 14.1g 炭水化物 97.6g 塩分 1.9g</p>	<p>9</p> <p>さばり豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 167 しゅんぎくとうきののおろし和え 11 大学いも 77 はくさいとカニかまの和え物 15 漬物 2 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 598</p> <p>野菜量 181.5g 蛋白質 22.0g 脂質 13.0g 炭水化物 102.1g 塩分 1.6g</p>	<p>10</p> <p>あじの中華ムニエル 92 チンゲンサイのわさびマヨネーズ 40 だいにんこ油揚げの炒め煮 41 ほうれんそうとえびの卵炒め 57 漬物 5 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 561</p> <p>野菜量 154.0g 蛋白質 21.6g 脂質 14.9g 炭水化物 86.7g 塩分 2.6g</p>	<p>11</p> <p>チキンのオレンジ煮 142 いんげんのカッターチーズ和え 20 ごまつなのポテトサラダ 41 ねぎとしめじの白和え 43 たくあん 6 発芽玄米入りご飯 325</p> <p>エネルギー kcal 577</p> <p>野菜量 160.0g 蛋白質 20.3g 脂質 15.9g 炭水化物 92.1g 塩分 2.2g</p>	<p>12</p> <p>豚肉のしょうが焼き 161 なすとパプリカの揚げ漬け 48 きょうなとにんじんのごま和え 18 ちくわときゅうりの梅和え 26 果物 13 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 592</p> <p>野菜量 160.5g 蛋白質 20.1g 脂質 15.3g 炭水化物 95.2g 塩分 2.7g</p>
<p>14</p> <p>牛肉の野菜炒め 138 れんこんともやしのからし和え 26 オニオンレタスサラダ 14 五目大豆 46 漬物 5 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 555</p> <p>野菜量 181.0g 蛋白質 20.2g 脂質 11.9g 炭水化物 96.1g 塩分 2.5g</p>	<p>15</p> <p>さけのコンチーズ焼き 131 さつま揚げとピーマンのきんぴら 44 チンゲンサイとちくわのソテー 28 ながいものオクラかけ 25 果物 13 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 559</p> <p>野菜量 175.0g 蛋白質 24.0g 脂質 10.0g 炭水化物 100.7g 塩分 2.1g</p>	<p>16</p> <p>豚肉の甘辛揚げ 188 桜えびとブロッコリーの和え物 35 はくさいときゅうりの酢の物 15 ほうれんそうのお浸し 11 福神漬 14 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 589</p> <p>野菜量 153.0g 蛋白質 24.4g 脂質 12.8g 炭水化物 96.7g 塩分 2.4g</p>	<p>17</p> <p>鶏肉の黒酢ソテー 150 にんじんのナムル 25 焼き豆腐とかぶの煮つけ 43 大豆もやしのお浸し 16 煮豆 24 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 584</p> <p>野菜量 156.0g 蛋白質 20.9g 脂質 13.7g 炭水化物 97.7g 塩分 2.2g</p>	<p>18</p> <p>なすのはさみ揚げ 149 きょうなとじゃこのサラダ 43 だいにんこのなめたけ和え 22 トウモロコシともやしのごま和え 19 漬物 5 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 564</p> <p>野菜量 177.0g 蛋白質 20.3g 脂質 13.5g 炭水化物 92.7g 塩分 2.3g</p>	<p>19</p> <p>さばの山椒みそ焼き 126 スナップエンドウとベーコンのソテー 69 ごぼうとこんにゃくの煮合わせ 22 はくさいの土佐酢浸し 13 漬物 8 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 564</p> <p>野菜量 150.0g 蛋白質 20.1g 脂質 13.9g 炭水化物 92.6g 塩分 2.2g</p>
<p>21</p> <p>青椒肉絲 118 キャベツとコーンの中華サラダ 47 ほうれんそうとかにかまの和え 15 しめじといんげんの天ぷら 58 果物 13 麦入りご飯 324</p> <p>エネルギー kcal 575</p> <p>野菜量 160.0g 蛋白質 20.7g 脂質 13.7g 炭水化物 95.6g 塩分 1.9g</p>	<p>22</p> <p>鶏肉の粒マスタード焼き 144 セロリとにんじんの甘酢漬け 28 チンゲンサイとちくわのソテー 22 かぼちゃのドレッシング和え 41 佃煮 27 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 588</p> <p>野菜量 157.5g 蛋白質 21.9g 脂質 14.5g 炭水化物 96.2g 塩分 2.6g</p>	<p>23</p> <p>白身魚のトマトソース 105 さつま芋の含め煮 56 きのこのピリ炒め 29 凍り豆腐のごま和え 58 漬物 4 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 578</p> <p>野菜量 172.0g 蛋白質 22.8g 脂質 10.6g 炭水化物 101.5g 塩分 2.6g</p>	<p>24</p> <p>えびとチンゲンサイの卵炒め 147 くらげときゅうりの酢の物 16 れんこんの明太子サラダ 65 しらたきの梅肉和え 7 漬物 5 炊き込みご飯 358</p> <p>エネルギー kcal 598</p> <p>野菜量 152.0g 蛋白質 24.0g 脂質 11.5g 炭水化物 92.8g 塩分 2.4g</p>	<p>25</p> <p>さけの和風きのこムニエル 123 なすのおろし煮 46 もやしのカレーソテー 36 ぜんまいのナムル 21 果物 19 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 587</p> <p>野菜量 175.0g 蛋白質 23.4g 脂質 12.3g 炭水化物 96.6g 塩分 2.6g</p>	<p>26</p> <p>鶏肉とじゃがいも中華煮 138 かぼちゃの金平 49 ごまつなとハムのソテー 40 オクラの卵とじ 38 漬物 3 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 594</p> <p>野菜量 164.0g 蛋白質 20.0g 脂質 15.8g 炭水化物 96.2g 塩分 2.3g</p>
<p>28</p> <p>ブルコギ 125 生揚げの甘煮 80 ほうれんそうとかにかまの和え 21 さといものマヨネーズ焼き 58 漬物 5 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 615</p> <p>野菜量 174.0g 蛋白質 24.2g 脂質 15.6g 炭水化物 98.3g 塩分 2.7g</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>ひじきしゅうまい 150 たけのこの土佐煮 19 きのことしどうのマリネ 20 ツナとにんじんのサラダ 44 果物 25 ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal 584</p> <p>野菜量 170.5g 蛋白質 20.8g 脂質 11.7g 炭水化物 103.1g 塩分 2.4g</p>	<p>エネルギーを約600kcal、脂肪エネルギー比を25%以下に設定しています。</p> <p>「脂肪エネルギー比」とは、全エネルギーのうち脂質からとるエネルギーの割合で、成人は20～25%が理想とされています。揚げ物は、分量を少しにして油の量を考慮しました。1食の蛋白質量を20～25gに設定しています。低エネルギー食でありながらご飯200gと満腹感も得られる献立になっています。</p> <p>塩分は1食3.5g以下に設定。もっと塩分を控えたい方は、漬物を残すなどに対応できるように配慮しています。</p> <p>野菜を150g以上使用しました。厚生労働省の健康日本21では野菜の1日目標量は350gとされています。野菜だけでなく、十穀米や麦ご飯、玄米など、主食で、食物繊維やミネラルを摂れるよう献立に工夫をしています。また、「食」を楽しんでいただくために季節感や行事食にも配慮しています。</p> <p>ご飯の量で... 100kcal減 200g → 140g</p>		

食快膳はこんな方に...

- ダイエットを心がける女性へ
- メタボリック症候群を気にする30代、40代の男性へ
- 医師から食事制限などされている方へ

「食快膳」は糖尿病などのカロリーコントロールに役。 「食快膳」は一品ごとにカロリーを表示してありますので、ご飯の量の調整や、料理品別に調整が可能です。

カロリー表示で調整が可能に

わくわくらんち群馬

あがべん フードサービス

Lunch-Box-AGATSUMA

(有)吾妻弁当 本社 / 〒377-0415 群馬県吾妻郡中之条町大字横尾字七日市1368-1
Tel 0279-75-3082 Fax 0279-75-6109

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