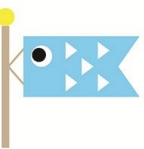


2025

「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。

5 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
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。 「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。 ご飯の量で… 100kcal減 200g → 140g					
塩分は1食3.5g以下に設定。 もっと塩分を抑えたい方は、漬物を残す などで対応できるよう配慮しています。 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。		1 あじの天ぷら 122 こまつな昆布炒め 29 かぼちゃと生揚げの煮つけ 64 まいたけとおくらのごまみそ和え 30 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 574 野菜量173.5g 蛋白質21.1g 脂質13.1g 炭水化物97.4g 塩分2.7g		2 鶏肉のケチャップ炒め 127 キャベツとハムのサラダ 43 ごぼうのたらこ煮 41 チンゲンサイとツナの和え物 40 煮豆 30 ご飯 326 エネルギー kcal 607 野菜量160.0g 蛋白質20.0g 脂質13.2g 炭水化物103.7g 塩分1.9g	
5 こどもの日 		6 振替休日  ●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。		7 回鍋肉 163 フライドポテト 51 ながいもときゅうりの酢の物 25 トウモロコシのごま和え 18 果物 13 ご飯 326 エネルギー kcal 596 野菜量179.5g 蛋白質20.9g 脂質14.0g 炭水化物100.0g 塩分1.6g	
12 白身魚のタルタルソース 181 きゅうりとみょうがの酢の物 17 さといもといんげんのごま和え 32 ちくわとキヌサヤの炒め物 46 漬物 5 ご飯 326 エネルギー kcal 607 野菜量154.0g 蛋白質21.1g 脂質15.3g 炭水化物97.5g 塩分2.1g		13 鶏肉のカレーピカタ 153 こまつなのスープ煮 22 キャベツのピーナッツ和え 20 アスパラとコーンの炒め物 29 たくあん 4 ご飯 326 エネルギー kcal 554 野菜量168.0g 蛋白質21.9g 脂質14.9g 炭水化物97.2g 塩分2.5g		14 あんかけ和風オムレツ 107 にんじんとはるさめのフレンチサラダ 52 エリンギの豆板醤炒め 34 ごぼうの時雨煮 59 うぐいす豆煮 31 十穀ご飯 326 エネルギー kcal 609 野菜量155.0g 蛋白質20.0g 脂質14.9g 炭水化物101.7g 塩分2.3g	
19 生揚げと野菜のチャンプルー 124 ながいもとかぼちゃの含め煮 40 ささみといんげんのごまマヨ和え 53 チンゲンサイの中華浸し 13 果物 23 ご飯 326 エネルギー kcal 579 野菜量155.5g 蛋白質21.1g 脂質13.2g 炭水化物97.2g 塩分2.1g		20 いわしの梅ごま揚げ焼き 136 グリーンピースの卵とじ 62 にんじんの韓国風サラダ 26 わかめとだいこんの酢の物 10 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 563 野菜量164.0g 蛋白質21.6g 脂質13.5g 炭水化物92.0g 塩分2.3g		21 牛肉のすき煮 153 きょうなとにんじんの白和え 44 ピーマンといんげんの土佐和え 14 れんこんとハムのサラダ 83 果物 19 ご飯 326 エネルギー kcal 639 野菜量171.0g 蛋白質22.8g 脂質16.1g 炭水化物104.7g 塩分2.2g	
26 鮭のムニエル 120 れんこんとやしのからし和え 26 セロリのきんぴら 55 たけのこの中華炒め 42 しょうがの甘酢漬け 7 ご飯 326 エネルギー kcal 576 野菜量173.0g 蛋白質24.2g 脂質13.6g 炭水化物93.2g 塩分2.4g		27 鶏手羽のやわらかマリネ 128 ほうれんそうとえのきのお浸し 12 キャベツとにらの炒め物 36 生揚げとごぼうの煮合わせ 74 果物 13 発芽玄米入りご飯 325 エネルギー kcal 588 野菜量165.0g 蛋白質24.1g 脂質14.7g 炭水化物91.8g 塩分2.2g		28 あじのハーブパン粉焼き 137 チンゲンサイと油揚げのからし和え 29 なすのごま炒め煮 57 かぶとりんごのサラダ 40 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 592 野菜量166.0g 蛋白質20.1g 脂質15.8g 炭水化物94.0g 塩分1.8g	
30 白身魚のピリ辛炒め 102 ゆで卵ときのこのサラダ 101 れんこんとこまつなのお浸し 29 だいこんとみょうがの甘酢和え 17 果物 16 ご飯 326 エネルギー kcal 591 野菜量170.0g 蛋白質22.3g 脂質13.7g 炭水化物96.2g 塩分2.2g		29 豚肉とひよこ豆のトマト煮 130 かぼちゃの揚げ浸し 51 さつまいものゴマ焼き 56 はくさいとにんじんの土佐酢浸し 13 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 579 野菜量173.0g 蛋白質22.1g 脂質8.9g 炭水化物107.1g 塩分2.1g		31 鶏肉とセロリのソテー 131 キャベツと根みつばのお浸し 9 切干だいこんとほうれんそうのごま和え 35 ポテトサラダ 64 煮豆 5 ご飯 326 エネルギー kcal 570 野菜量174.0g 蛋白質20.1g 脂質14.8g 炭水化物95.9g 塩分2.4g	

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時までには、お召し上がりくださるようご協力ください。