

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。

6 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
2 煮豚 116 ツナとにんじんのサラダ 61 なすのしょうが醤油和え 19 ながいものソテー 44 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 570 野菜量 182.0g 蛋白質 21.4g 脂質 12.7g 炭水化物 93.9g 塩分 2.6g	3 かつおのきじ焼き 112 こまつな卵とじ 30 ぜんまいとセロリのサラダ 32 さといものごまみそ煮 50 漬物 5 ご飯 326 エネルギー kcal 555 野菜量 152.0g 蛋白質 22.0g 脂質 12.6g 炭水化物 89.7g 塩分 2.4g	4 牛肉とまいたけのマスタード炒め 123 キャベツとコーンの中華サラダ 47 じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 31 たまねぎとハムの酢みそ和え 42 煮豆 24 ご飯 326 エネルギー kcal 593 野菜量 168.0g 蛋白質 21.4g 脂質 15.3g 炭水化物 98.0g 塩分 2.3g	5 さけの彩り野菜浸し 123 ちくわとえのきの和え物 33 だいこんと豚肉の七味煮 44 テンゲンサイのわさびマヨネーズ和え 40 漬物 5 ご飯 326 エネルギー kcal 571 野菜量 150.0g 蛋白質 22.6g 脂質 12.4g 炭水化物 92.5g 塩分 2.7g	6 吹き寄せ煮 139 ツナとはくさいのごま和え 47 ペーコンポテトサラダ 68 きょうなのお浸し 13 果物 10 ご飯 326 エネルギー kcal 603 野菜量 175.0g 蛋白質 21.2g 脂質 13.7g 炭水化物 101.7g 塩分 2.3g	7 ポークロベール 138 にらともやしのナムル 22 フライドパンパンキン 58 キャベツとさつま揚げの煮物 27 煮豆 31 ご飯 326 エネルギー kcal 602 野菜量 165.1g 蛋白質 21.1g 脂質 13.4g 炭水化物 103.9g 塩分 2.2g
9 いわしの竜田揚げ 153 オニオンごまサラダ 50 だいこんのなめ茸和え 17 もやしのカレーソテー 33 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 583 野菜量 156.5g 蛋白質 20.1g 脂質 15.8g 炭水化物 92.7g 塩分 1.9g	10 鶏肉のラタトゥユソース 97 ほうれんそうのピーナツ和え 21 ぜんまいの炒め煮 15 さつまいものかき揚げ 102 たくあん 6 ご飯 326 エネルギー kcal 567 野菜量 170.0g 蛋白質 22.3g 脂質 11.8g 炭水化物 97.0g 塩分 2.4g	11 春巻き 164 こまつな塩炒め 24 生揚げの煮物 68 きゅうりとわかめの酢の物 13 果物 19 ご飯 326 エネルギー kcal 614 野菜量 160.0g 蛋白質 20.2g 脂質 14.3g 炭水化物 105.5g 塩分 2.0g	12 じゃがいもと牛肉の甘辛煮 180 キャベツとハムのソテー 30 ながいもの二杯酢 28 アスパラの明太子和え 14 果物 23 麦入りご飯 324 エネルギー kcal 599 野菜量 165.5g 蛋白質 20.3g 脂質 13.2g 炭水化物 104.1g 塩分 2.0g	13 鶏肉のタルタルソース焼き 157 ごぼうの炒め煮 34 きこのピクルス 15 ほうれんそうと湯葉のお浸し 20 こんぶつくだ煮 15 ご飯 326 エネルギー kcal 567 野菜量 162.5g 蛋白質 20.0g 脂質 15.1g 炭水化物 91.7g 塩分 2.3g	14 あじの南蛮漬け 150 しゅんぎくのナムル 20 こんにゃくとセロリの金平 25 卵の花煮 68 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 592 野菜量 163.5g 蛋白質 22.7g 脂質 13.8g 炭水化物 98.0g 塩分 2.5g
16 エリンギの豚肉巻き 127 とうがんのサラダ 71 切干だいこんとちくわの旨煮 47 なすの赤ワイン煮 30 漬物 5 ご飯 326 エネルギー kcal 606 野菜量 173.0g 蛋白質 21.0g 脂質 14.2g 炭水化物 99.1g 塩分 2.1g	17 かじきまぐろの照り焼き 107 凍り豆腐のごま和え 58 わかめのおろし和え 13 かぼちゃのガーリックソテー 48 果物 29 ご飯 326 エネルギー kcal 581 野菜量 161.5g 蛋白質 20.5g 脂質 11.3g 炭水化物 103.7g 塩分 2.1g	18 鶏のから揚げ 151 五色なます 20 テンゲンサイとしめじのソテー 25 ブロッコリーのじゃこ炒め 32 漬物 5 ご飯 326 エネルギー kcal 559 野菜量 156.0g 蛋白質 20.6g 脂質 14.9g 炭水化物 88.4g 塩分 2.1g	19 豚肉の野菜ドレッシング 139 スパゲティーサラダ 63 ひじきの田楽 19 ほうれんそうともやしのお浸し 12 漬物 2 ご飯 326 エネルギー kcal 561 野菜量 150.0g 蛋白質 20.4g 脂質 14.3g 炭水化物 90.4g 塩分 2.2g	20 焼きさばのおろしだし 101 梅肉サラダ 46 ひじきの白和え 42 さといもの土佐煮 37 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 555 野菜量 155.0g 蛋白質 21.0g 脂質 14.1g 炭水化物 90.6g 塩分 2.3g	21 はちみつチキンソテー 146 こまつなとしめじの煮びたし 16 コーンサラダ 58 ピリ辛ごぼう 42 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 620 野菜量 167.0g 蛋白質 20.1g 脂質 15.2g 炭水化物 102.6g 塩分 2.3g
23 えびとブロッコリーの炒め物 115 しいたけの肉詰め 71 パブリカのマリネ 30 にんじんの塩きんぴら 32 果物 15 ご飯 326 エネルギー kcal 589 野菜量 162.0g 蛋白質 21.4g 脂質 13.3g 炭水化物 99.1g 塩分 2.1g	24 豚肉のしそごま照り焼き 124 かぼちゃの揚げ浸し 51 いんげんとツナのレモン酢和え 36 とうがんの吉野煮 24 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 565 野菜量 176.0g 蛋白質 20.6g 脂質 11.6g 炭水化物 97.4g 塩分 2.2g	25 さつまいものコロッケ 202 キャベツの甘酢和え 28 しらたきと油揚げの炒め煮 42 しゅんぎくとにんじんの炒め煮 14 煮豆 23 十穀ご飯 326 エネルギー kcal 635 野菜量 165.5g 蛋白質 20.0g 脂質 16.4g 炭水化物 107.5g 塩分 1.7g	26 鶏のピリ辛みそ炒め 136 じゃがいもと厚揚げの煮物 62 くらげときゅうりの酢の物 16 だいこんサラダ 35 果物 13 ご飯 326 エネルギー kcal 588 野菜量 151.0g 蛋白質 21.0g 脂質 13.0g 炭水化物 97.4g 塩分 2.3g	27 牛肉の野菜巻き 156 えのきとテンゲンサイのポテト酢和え 8 こまつな塩昆布炒め 20 大豆もやしのナムル 24 金時豆 30 ご飯 326 エネルギー kcal 564 野菜量 159.0g 蛋白質 20.3g 脂質 15.5g 炭水化物 89.7g 塩分 1.7g	28 天ぷら(白身魚・なす・かぼちゃ・ピーマン・みょうが) 167 わかめとオクラのレモン和え 13 きょうなとささみの和え物 22 こんにゃくのおかか煮 13 佃煮 27 ご飯 326 エネルギー kcal 568 野菜量 151.0g 蛋白質 21.5g 脂質 11.2g 炭水化物 99.1g 塩分 2.6g
30 スキーニとひき肉のジョン 132 エリンギとなすのみそ炒め 43 五目豆 53 きゅうりとかにかまの二杯酢 23 果物 25 ご飯 326 エネルギー kcal 602 野菜量 162.0g 蛋白質 21.9g 脂質 14.1g 炭水化物 99.6g 塩分 2.1g	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以下に設定しています。 もっと塩分を抑えたい方は、漬物を残すなどに対応できるように配慮しています。 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。 当社は国産米を使用しています。 ・弁当の容器のまま電子レンジで温めないのでください。 ・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。				

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

わくわくらんち **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時までにお召上がりくださるようご協力ください。