

8 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 豚肉となすのみそ炒め 131 切干だいこんとちくわのうま煮 47 キャベツのごまからし和え 25 かぼちゃのヨーグルトサラダ 39 漬物 8 ご飯 326 エネルギー kcal 576 野菜量162.0g 蛋白質22.7g 脂質9.5g 炭水化物104.2g 塩分2.6g			2 ごま照りチキン 155 れんこんとしいたけの煮合わせ 36 きょうなとわかめのサラダ 18 さつまいもの白和え 78 漬物 7 ご飯 326 エネルギー kcal 620 野菜量172.0g 蛋白質20.9g 脂質12.6g 炭水化物107.5g 塩分2.5g		

4 タンドリーかじき 97 たまねぎのリングフライ 64 セロリーと油揚げの炒め煮 40 ごぼうの梅マヨサラダ 47 漬物 4 麦ごはん 324 エネルギー kcal 576 野菜量150.8g 蛋白質22.6g 脂質14.7g 炭水化物99.5g 塩分2.2g	5 海鮮チヂミ 157 ベーコンポテトサラダ 61 ほうれんそうとかまぼこのお浸し 24 さやいんげんの生姜じょうゆ 10 煮豆 24 ご飯 326 エネルギー kcal 602 野菜量156.0g 蛋白質20.1g 脂質11.7g 炭水化物108.6g 塩分2.4g	6 豚ヒレ肉の南蛮漬け 120 かぶの含め煮 18 きのこのバター炒め 20 にら入り卵焼き 71 果物 15 ご飯 326 エネルギー kcal 570 野菜量153.0g 蛋白質22.8g 脂質12.6g 炭水化物92.8g 塩分1.7g	7 さわらの西京焼き 81 炒り鶏 88 キャベツとコーンのドレッシング和え 40 ながいものオクラかけ 21 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 560 野菜量161.0g 蛋白質22.0g 脂質13.4g 炭水化物91.5g 塩分2.7g	8 卵の巾着煮とキャベツの煮合わせ 145 ブロッコリーとコーンの炒め物 38 豚肉とだいこんの金平 49 れんこんともやしのからし和え 23 果物 12 ご飯 326 エネルギー kcal 593 野菜量185.0g 蛋白質21.7g 脂質13.6g 炭水化物98.3g 塩分2.3g	9 さけのムニエル きのことソース 123 じゃがいもの梅かつお 20 きゅうりとかにかまの二杯酢 14 いんげんとハムのサラダ 63 果物 15 ご飯 326 エネルギー kcal 561 野菜量156.0g 蛋白質24.3g 脂質11.4g 炭水化物98.3g 塩分2.1g
---	--	---	--	---	---

11 山の日

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。

12(火)～16(土) 夏休み

18 豚肉とこまつなのしょうゆバター 121 キャベツとツナの和え物 38 アスパラの明太子和え 45 焼きながいものレモンマリネ 28 福神漬 14 ご飯 326 エネルギー kcal 572 野菜量165.5g 蛋白質20.4g 脂質15.9g 炭水化物90.6g 塩分2.2g	19 さけのごま漬け焼き 71 レタスと薄焼き卵の酢の物 38 さといもとがんもどきの煮物 102 にんじんとえのきのおかか和え 19 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 559 野菜量175.0g 蛋白質24.2g 脂質11.3g 炭水化物92.1g 塩分2.1g	20 鶏肉のさっぱり煮 139 カリフラワーのフライ 65 こんにやくとセロリのきんぴら 29 オクラのからし和え 17 漬物 2 ご飯 326 エネルギー kcal 578 野菜量163.0g 蛋白質24.0g 脂質12.1g 炭水化物94.9g 塩分2.1g	21 あじの中華風ムニエル 97 ごぼうの黒ごまサラダ 60 パプリカとエリンギの浸し 14 キャベツとはるさめの煮物 54 漬物 18 十穀ご飯 326 エネルギー kcal 554 野菜量160.0g 蛋白質21.9g 脂質10.7g 炭水化物99.9g 塩分2.2g	22 鶏肉ソーテの野菜あんかけ 158 こんにやくのみそ田楽 18 まいたけといんげんのごま和え 17 ズッキーニとひき肉のジョン 69 果物 19 ご飯 326 エネルギー kcal 607 野菜量161.0g 蛋白質21.8g 脂質15.3g 炭水化物97.5g 塩分2.5g	23 枝豆入りコロッケ 144 わかめのおろし和え 17 ほうれんそうとハムの和え物 42 あんかけ卵豆腐 55 佃煮 27 ご飯 326 エネルギー kcal 611 野菜量175.0g 蛋白質17.6g 脂質14.9g 炭水化物99.1g 塩分2.3g
---	--	---	--	--	--

25 さばのピリ辛煮 137 にんじんのチヂミ 55 はるさめの酢の物 49 大学いも 77 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 648 野菜量155.0g 蛋白質20.9g 脂質15.5g 炭水化物110.9g 塩分2.1g	26 麻婆なす 147 だいこんときゅうりのたらこマヨネーズ 43 ちくわともやしの梅和え 36 ピーマンとしいたけの焼き浸し 14 煮豆 31 ご飯 326 エネルギー kcal 597 野菜量160.5g 蛋白質20.2g 脂質15.3g 炭水化物98.6g 塩分2.6g	27 白身魚のガーリックソーテ 111 チンゲンサイと油揚げのからし和え 35 はくさいのコールスローサラダ 47 根菜の田舎煮 51 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 574 野菜量158.0g 蛋白質21.2g 脂質13.8g 炭水化物93.2g 塩分2.0g	28 牛肉のすき煮 183 かぼちゃの金平 39 ながいもときゅうりのごま酢かけ 40 だいこんといんげんの粒マスタード和え 22 果物 12 ご飯 326 エネルギー kcal 622 野菜量155.0g 蛋白質20.9g 脂質15.8g 炭水化物102.4g 塩分2.0g	29 天ぷら(えび・さつまいも・かぼちゃ・オクラ) 200 蒸しなすとささみの甘酢和え 33 こまつなとハムのソーテ 43 キャベツとしめじのお浸し 12 果物 11 ご飯 326 エネルギー kcal 625 野菜量173.0g 蛋白質20.3g 脂質14.8g 炭水化物106.5g 塩分1.9g	30 牛肉とごぼうの卵とじ 160 パプリカの塩昆布和え 17 じゃがいもとカリフラワーのカレー炒め 40 エリンギとししとうのマリネ 19 佃煮 12 ご飯 326 エネルギー kcal 574 野菜量181.0g 蛋白質20.9g 脂質13.1g 炭水化物97.1g 塩分2.3g
--	--	--	--	--	--

**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