

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。

9 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
1 さけと野菜のレモン蒸し 82 じゃがいものバターしょう油和え 48 ごぼうの明太子炒め 37 アスパラとしめじの天ぷら 60 果物 11 ご飯 326 エネルギー kcal 564 野菜量 165.5g 蛋白質 24.3g 脂質 10.4g 炭水化物 98.9g 塩分 1.6g	2 ポークチャップ 148 ほうれんそうのピーナッツ和え 21 キャベツの酢の物 33 さつまいもの甘煮 52 こんぶつくた煮 15 ご飯 326 エネルギー kcal 595 野菜量 175.0g 蛋白質 22.9g 脂質 11.2g 炭水化物 104.4g 塩分 2.5g	3 かれいの唐揚げ 127 さいいもとこんにゃくの田楽 43 豆とれんこんのサラダ 78 まいたけとオクラのごまみそ和え 29 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 606 野菜量 185.5g 蛋白質 22.6g 脂質 13.3g 炭水化物 103.1g 塩分 2.2g	4 ひき肉と春雨のオイスター炒め 159 ほうれんそうのナムル 33 まいたけと豆腐のあさり煮 36 ねぎ入り出し巻き卵 40 漬物 4 麦入りご飯 326 エネルギー kcal 596 野菜量 161.0g 蛋白質 21.0g 脂質 16.4g 炭水化物 95.8g 塩分 2.6g	5 鶏肉とさいいもの煮物 149 桜えびとブロッコリーの和え物 35 きゅうりとかにかまの二杯酢 14 大学いも 77 漬物 5 ご飯 326 エネルギー kcal 606 野菜量 150.0g 蛋白質 22.1g 脂質 12.2g 炭水化物 103.0g 塩分 2.1g	6 焼きさばのおろしだし 101 きょうなとにんじんのごま和え 24 焼き生揚げとわかめの和え物 51 キャベツとハムのサラダ 47 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 553 野菜量 155.0g 蛋白質 22.9g 脂質 15.3g 炭水化物 91.1g 塩分 2.5g
8 かに玉 119 えのきとピーマンのポン酢和え 15 はくさいとベーコンの塩麹ソテー 60 なすの揚げ漬け 42 煮豆 31 ご飯 326 エネルギー kcal 593 野菜量 153.5g 蛋白質 20.5g 脂質 15.5g 炭水化物 94.5g 塩分 2.2g	9 牛肉の辛みそ炒め 136 かぼちゃとオクラの煮物 44 かぶとりんごのサラダ 40 油揚げとねぎのピリ辛和え 69 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 618 野菜量 168.5g 蛋白質 21.0g 脂質 16.9g 炭水化物 99.4g 塩分 2.0g	10 鶏肉と野菜のだし浸し 134 こまつなともやしの卵とじ 58 じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 34 だいこんとみょうがの甘酢和え 17 果物 12 ご飯 308 エネルギー kcal 581 野菜量 185.0g 蛋白質 21.3g 脂質 13.1g 炭水化物 92.8g 塩分 2.4g	11 あじの南蛮漬け 149 かぼちゃのガーリックソテー 48 切干だいこんときゅうりの梅肉和え 28 根菜煮 42 漬物 15 ご飯 326 エネルギー kcal 608 野菜量 181.0g 蛋白質 20.6g 脂質 10.2g 炭水化物 113.3g 塩分 2.1g	12 豚肉とマイタケの炒め物 120 凍り豆腐の卵とじ 78 焼きなす 12 にんじんとはるさめのフレンチサラダ 52 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 592 野菜量 161.0g 蛋白質 25.0g 脂質 14.0g 炭水化物 94.3g 塩分 2.8g	13 鶏肉とだいこんのうま煮 147 カリフラワーのカレーマヨネーズ 49 トウモロコシのごま和え 18 ちくわとピーマンのソテー 46 煮豆 30 ご飯 326 エネルギー kcal 616 野菜量 162.0g 蛋白質 21.5g 脂質 14.6g 炭水化物 102.2g 塩分 2.3g
15 敬老の日  当社は国産米を使用しています。	16 さけのマスタードソテー 133 れんこんとこまつなのお浸し 48 キャベツの三杯酢 15 ポテトサラダ 60 果物 11 ご飯 326 エネルギー kcal 593 野菜量 165.0g 蛋白質 23.3g 脂質 13.2g 炭水化物 99.9g 塩分 2.0g	17 豚肉のチーズロールフライ 201 にんじんのみそ金平 29 チンゲンサイとパプリカの和え物 13 はくさいとしゅんぎくの土佐和え 12 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 585 野菜量 165.5g 蛋白質 21.9g 脂質 16.0g 炭水化物 91.4g 塩分 1.6g	18 麻婆豆腐 162 ほうれんそうとかにかまの和え物 16 くらげときゅうりの酢の物 16 しめじとベーコンのソテー 35 果物 25 ご飯 326 エネルギー kcal 580 野菜量 152.0g 蛋白質 22.7g 脂質 14.2g 炭水化物 94.8g 塩分 2.7g	19 さばの中華風ムニエル 134 さつまいもの金平 77 オクラのからし和え 13 焼き厚揚げとわかめの和え物 51 漬物 5 ご飯 326 エネルギー kcal 606 野菜量 150.0g 蛋白質 21.0g 脂質 15.6g 炭水化物 101.5g 塩分 2.3g	20 牛肉のトマトソース煮込み 151 セロリとながいのサラダ 31 きょうなと白和え 49 きゅうりの酢みそかけ 18 果物 19 ご飯 326 エネルギー kcal 594 野菜量 176.4g 蛋白質 20.3g 脂質 15.4g 炭水化物 96.1g 塩分 2.1g
22 豚肉の甘辛揚げ 182 ほうれんそうとツナのレモン酢和え 27 きのこの蒸し焼き 21 たまねぎのごまドレッシング 30 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 589 野菜量 165.5g 蛋白質 21.5g 脂質 15.4g 炭水化物 94.2g 塩分 1.7g	23 秋分の日  ● 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。	24 鶏肉のパン粉焼き 132 とうがんの含め煮 18 ブロッコリーのじゃこ炒め 33 拌三絲 58 漬物 2 ご飯 326 エネルギー kcal 569 野菜量 173.0g 蛋白質 20.3g 脂質 13.3g 炭水化物 94.4g 塩分 2.3g	25 ゆで豚とえのきの梅ソース和え 110 きゅうりとさば缶の和え物 51 ぜんまいと大豆やしのナムル 18 ひじきと根菜のサラダ 60 福神漬 14 十六穀ご飯 326 エネルギー kcal 579 野菜量 156.0g 蛋白質 24.5g 脂質 15.5g 炭水化物 90.2g 塩分 2.6g	26 鶏肉の黒酢ソテー 150 はくさいの柚子こしょうドレッシング 40 凍り豆腐の五目煮 51 こまつなとえのきのお浸し 12 果物 16 ご飯 326 エネルギー kcal 595 野菜量 169.0g 蛋白質 20.0g 脂質 15.0g 炭水化物 98.1g 塩分 2.5g	27 たらのカレーから揚げ 105 かぼちゃときゅうりのサラダ 52 さいいもの甘辛煮 55 切干だいこんとほうれんそうのごま和え 41 漬物 4 ご飯 326 エネルギー kcal 583 野菜量 165.0g 蛋白質 21.5g 脂質 12.3g 炭水化物 100.2g 塩分 2.2g
29 牛肉の彩り中華炒め 140 だいこんと油揚げの炒め煮 42 にんじんとささみのポン酢和え 25 明太ポテト 34 煮豆 24 ご飯 326 エネルギー kcal 591 野菜量 174.0g 蛋白質 22.3g 脂質 13.6g 炭水化物 99.6g 塩分 1.8g	30 さんまのしょうが煮 146 キャベツと根みつばのお浸し 11 卵の花煮 71 もやしとトウモロコシの練りごま和え 23 漬物 3 ご飯 326 エネルギー kcal 580 野菜量 154.5g 蛋白質 20.0g 脂質 15.5g 炭水化物 93.2g 塩分 2.2g	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… 200g → 140g 100kcal減			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。 

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時までにお召し上がりくださるようご協力ください。