

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。

# 10 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><b>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。</b></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 <b>ご飯の量で… 100kcal減</b> 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><b>塩分は1食3.5g以下に設定しています。</b></p> <p>もっと塩分を控えたい方は、漬物を残すなどで対応できるよう配慮しています。</p> |                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>1</b></p> <p>豚肉のチーズピカタ 160<br/>エリンギの豆板醤炒め 25<br/>だいこんサラダ 36<br/>こまつなのナムル 21<br/>果物(オレンジ) 13<br/>十穀ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>581</b></p> <p>野菜量159.3g 蛋白質23.6g<br/>脂質15.6g 炭水化物88.4g 塩分2.1g</p>                | <p><b>2</b></p> <p>かれいのおろし煮 79<br/>にんじんのチヂミ 55<br/>キャベツとパプリカの塩昆布和え 14<br/>たまねぎのリングフライ 64<br/>うぐいす豆煮 31<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>569</b></p> <p>野菜量168.0g 蛋白質21.7g<br/>脂質7.1g 炭水化物106.5g 塩分2.2g</p>              | <p><b>3</b></p> <p>ブルコギ 129<br/>さつまいもとかぼちゃのサラダ 81<br/>きょうなともやしの和え物 14<br/>セロリと油揚げの炒め煮 30<br/>漬物(大根のぬか漬) 4<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>584</b></p> <p>野菜量205.0g 蛋白質20.4g<br/>脂質14.1g 炭水化物97.8g 塩分2.4g</p>             | <p><b>4</b></p> <p>鶏肉と野菜のピリ辛炒め 178<br/>じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 38<br/>キャベツとコンのドレッシング和え 40<br/>はくさいとわかめのからし酢みそかけ 22<br/>金時豆 30<br/>胚芽ご飯 327</p> <p>エネルギー kcal <b>635</b></p> <p>野菜量181.0g 蛋白質20.8g<br/>脂質15.1g 炭水化物106.9g 塩分2.7g</p> |                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>6</b></p> <p>さわらのごま焼き 97<br/>かぶの吉野煮 41<br/>なすの酢醤油和え 17<br/>春雨サラダ 98<br/>奈良漬 32<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>611</b></p> <p>野菜量181.0g 蛋白質20.6g<br/>脂質14.1g 炭水化物102.5g 塩分2.3g</p>                                                                                                                           | <p><b>7</b></p> <p>春巻き 164<br/>ほうれんそうの磯和え 12<br/>アスパラのオイスター炒め 32<br/>あんかけ卵豆腐 54<br/>漬物(らっきょう漬) 18<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>606</b></p> <p>野菜量176.0g 蛋白質20.8g<br/>脂質13.1g 炭水化物105.2g 塩分2.8g</p>                       | <p><b>8</b></p> <p>さばの山椒揚げ 154<br/>しめじとがんもどきの煮物 74<br/>しゅんぎくとパプリカのお浸し 11<br/>りんござけりのおかか梅 19<br/>たくあん 6<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>590</b></p> <p>野菜量160.0g 蛋白質22.9g<br/>脂質15.8g 炭水化物92.5g 塩分2.4g</p>             | <p><b>9</b></p> <p>鶏団子の甘酢あんかけ 168<br/>ひじきと大豆の煮つけ 64<br/>キャベツとほうれんそうのお浸し 10<br/>もやしとにらの炒め物 18<br/>漬物(きゅうりの浅漬) 3<br/>さつまいもご飯 324</p> <p>エネルギー kcal <b>587</b></p> <p>野菜量179.0g 蛋白質20.1g<br/>脂質15.8g 炭水化物96.7g 塩分2.5g</p> | <p><b>10</b></p> <p>豚肉とさといものみそ炒め 131<br/>具だくさんきんぴら 71<br/>ツナときゅうりの甘酢和え 20<br/>しゅんぎくのごま和え 16<br/>果物(パイン缶) 23<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>587</b></p> <p>野菜量152.0g 蛋白質21.1g<br/>脂質11.7g 炭水化物102.1g 塩分2.1g</p>          | <p><b>11</b></p> <p>ポテトオムレツ 151<br/>焼きピーマンのお浸し 12<br/>ささみの梅ドレッシングのサラダ 18<br/>チンゲンサイと生揚げの煮物 48<br/>ブルーーンの紅茶煮 29<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>584</b></p> <p>野菜量160.5g 蛋白質21.9g<br/>脂質13.9g 炭水化物96.7g 塩分2.2g</p>            |                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>13 スポーツの日</b></p> <p>当社は国産米を使用しています。</p> <p>●弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。<br/>●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。</p>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>14</b></p> <p>銀だらの照り焼き 125<br/>なすとベーコンの旨煮 72<br/>ながいもとめこのわさび和え 29<br/>はくさいとカニかまの和え物 15<br/>白いんげん煮豆 30<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>597</b></p> <p>野菜量151.5g 蛋白質20.1g<br/>脂質15.7g 炭水化物97.2g 塩分1.9g</p>        | <p><b>15</b></p> <p>鶏肉の粒マスタード焼き 130<br/>こまつなとハムのソテー 40<br/>キャベツのピーナッツ和え 23<br/>かぼちゃの含め煮 42<br/>いかなごの佃煮 27<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>588</b></p> <p>野菜量161.0g 蛋白質21.2g<br/>脂質15.9g 炭水化物93.7g 塩分2.9g</p>           | <p><b>16</b></p> <p>ポークソテーのカレーソース 112<br/>にんじんの中華サラダ 25<br/>きのこの卵とじ 50<br/>さつまいもの白和え 78<br/>漬物(柴漬) 4<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>595</b></p> <p>野菜量170.0g 蛋白質21.5g<br/>脂質13.4g 炭水化物101.2g 塩分2.3g</p>                 | <p><b>17</b></p> <p>さけの和風きのこムニエル 123<br/>ピーマンの梅おかか 20<br/>こまつなのポテトサラダ 41<br/>かぼちゃの揚げ浸し 51<br/>果物(みかん缶) 19<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>580</b></p> <p>野菜量160.0g 蛋白質22.7g<br/>脂質10.6g 炭水化物102.8g 塩分2.1g</p>                | <p><b>18</b></p> <p>鶏肉のすき煮 142<br/>ほうれんそうとツナのレモン酢和え 34<br/>きゅうりとわかめのピリ辛和え 19<br/>ブロッコリーのごま辛子 32<br/>果物(柿) 19<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>572</b></p> <p>野菜量160.0g 蛋白質22.2g<br/>脂質12.1g 炭水化物96.1g 塩分2.4g</p> |
| <p><b>20</b></p> <p>牛肉の野菜巻き 156<br/>さといものマヨネーズ焼き 50<br/>まいわけとくらのごまみそ和え 27<br/>ごぼうとこんにゃくの煮合わせ 23<br/>うぐいす豆煮 31<br/>発芽玄米入りご飯 325</p> <p>エネルギー kcal <b>612</b></p> <p>野菜量152.0g 蛋白質20.3g<br/>脂質16.7g 炭水化物99.6g 塩分1.9g</p>                                                                                             | <p><b>21</b></p> <p>肉巻き豆腐の野菜あんかけ 222<br/>切干だいこんの中華ドレッシング 51<br/>キャベツと根みつばのお浸し 11<br/>はくさいとしゅんぎくのお浸し 10<br/>漬物(はくさいの塩漬) 3<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>623</b></p> <p>野菜量167.0g 蛋白質24.5g<br/>脂質16.3g 炭水化物97.8g 塩分2.5g</p> | <p><b>22</b></p> <p>白身魚のタルタルソース 177<br/>凍り豆腐としめじの煮つけ 35<br/>きょうなとえのきのおろし和え 13<br/>はくさいとしゅんぎくのお浸し 10<br/>漬物(たかな漬) 5<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>566</b></p> <p>野菜量154.0g 蛋白質21.0g<br/>脂質15.7g 炭水化物88.3g 塩分2.3g</p> | <p><b>23</b></p> <p>えびとチンゲン菜のガーリックソテー 63<br/>だいこんのみそ田楽 47<br/>卵の花巻 63<br/>ながいものあめからめ 52<br/>漬物(うりの浅漬) 2<br/>麦入りご飯 324</p> <p>エネルギー kcal <b>551</b></p> <p>野菜量177.3g 蛋白質21.7g<br/>脂質10.1g 炭水化物96.7g 塩分2.2g</p>          | <p><b>24</b></p> <p>ひじきしゅうまい 150<br/>なすのおろし煮 48<br/>きょうなとささみのごまマヨ和え 64<br/>キャベツとわかめの酢の物 16<br/>果物(りんご) 16<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>620</b></p> <p>野菜量190.5g 蛋白質21.6g<br/>脂質16.0g 炭水化物103.3g 塩分2.4g</p>            | <p><b>25</b></p> <p>さばの照り煮 105<br/>こまつなの黒ごま和え 23<br/>にんじんとえのきのおかか和え 23<br/>さつまいもとごぼうのかき揚げ 111<br/>漬物(きゅうりの塩昆布和え) 6<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>594</b></p> <p>野菜量162.0g 蛋白質20.1g<br/>脂質13.8g 炭水化物101.7g 塩分1.9g</p>       |                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>27</b></p> <p>鶏の唐揚げ 南蛮ソース 159<br/>オニオンレタスサラダ 16<br/>かぶとツナの粒マスタード和え 48<br/>さといもの含め煮 27<br/>ちりめん山椒 12<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>588</b></p> <p>野菜量161.0g 蛋白質21.0g<br/>脂質15.9g 炭水化物91.4g 塩分3.1g</p>                                                                                                       | <p><b>28</b></p> <p>たらとのトマト煮 87<br/>カリフラワーのマスタードドレッシング 29<br/>五目大豆 43<br/>出し巻き卵 61<br/>果物(もも缶) 16<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>562</b></p> <p>野菜量157.5g 蛋白質24.2g<br/>脂質10.7g 炭水化物96.6g 塩分1.4g</p>                        | <p><b>29</b></p> <p>肉じゃが 130<br/>ちくわとしめじの韓国風 52<br/>いんげんのクリームチーズ和え 19<br/>かぼちゃの金平 47<br/>きのこのピクルス 10<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>584</b></p> <p>野菜量195.0g 蛋白質20.1g<br/>脂質10.4g 炭水化物107.7g 塩分2.3g</p>              | <p><b>30</b></p> <p>はちみつチキンソテー 146<br/>ブロッコリーのバター煮 36<br/>かぶとりんごのサラダ 39<br/>ほうれんそうの炒り卵和え 32<br/>漬物(赤かぶ) 3<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>582</b></p> <p>野菜量157.0g 蛋白質20.8g<br/>脂質15.9g 炭水化物92.6g 塩分2.4g</p>           | <p><b>31</b></p> <p>鶏肉のからしマヨネーズ焼き 140<br/>もやしとさつま揚げの炒め物 24<br/>しゅんぎくとはくさいのピーナッツ和え 18<br/>凍り豆腐の五目煮 52<br/>きゅうりとしその浅漬 2<br/>ご飯 326</p> <p>エネルギー kcal <b>562</b></p> <p>野菜量152.5g 蛋白質22.0g<br/>脂質15.4g 炭水化物87.7g 塩分2.5g</p> | <p><b>野菜を150g以上使用しました。</b></p> <p>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>                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |

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、お召し上がりくださるようご協力ください。