

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。

11 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。		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。	
3	4	5	6	7	8
 文化の日	豚肉のみそ漬け 114 きょうなとベーコンのサラダ 65 かぼちゃの黒ごま和え 61 焼きなすのおろしポン酢 12 果物（パイナップル） 23 十穀ご飯 326 エネルギー kcal 601 野菜量174.0g 蛋白質24.7g 脂質13.4g 炭水化物100.4g 塩分1.8g	鶏肉の南部焼き 145 はくさいのコールスローサラダ 48 根菜煮 42 こまつなの中巻し 15 漬物（きゅうりの浅漬） 3 ご飯 326 エネルギー kcal 579 野菜量161.0g 蛋白質21.5g 脂質15.9g 炭水化物90.4g 塩分2.4g	白身魚のピリ辛炒め 102 キャベツとはるさめの煮物 44 コーンサラダ 44 厚揚げのピザ風 70 漬物（のぎわな塩漬） 3 ご飯 326 エネルギー kcal 589 野菜量150.0g 蛋白質23.4g 脂質13.6g 炭水化物96.1g 塩分2.2g	煮豚 116 ツナとにんじんのサラダ 61 ながいもとしめじのバター醤油 30 こんにゃくとセロリの炒め煮 28 キャベツの浅漬 4 ご飯 326 エネルギー kcal 565 野菜量166.0g 蛋白質20.7g 脂質12.1g 炭水化物94.4g 塩分2.4g	鶏肉の梅風味ソテー 123 ほうれんそうとごぼうのごま和え 18 かぼちゃといんげんの南蛮漬 45 こまつな卵とじ 52 うぐいす豆煮 31 胚芽ご飯 327 エネルギー kcal 596 野菜量173.0g 蛋白質21.8g 脂質15.8g 炭水化物95.0g 塩分2.2g
10	11	12	13	14	15
ぶりの柚子こしょう焼き 108 ゆで卵ときのこのサラダ 90 きゅうりとかにかまの二杯酢 14 粉ふきいも 18 果物（もも缶） 16 ご飯 326 エネルギー kcal 572 野菜量170.0g 蛋白質22.7g 脂質15.4g 炭水化物91.4g 塩分2.0g	牛肉のすき煮 181 ブロッコリーのガーリックソテー 35 三色野菜のごま和え 12 にらと大豆もやしのナムル 19 しば漬 3 ご飯 326 エネルギー kcal 576 野菜量166.0g 蛋白質21.7g 脂質15.6g 炭水化物90.9g 塩分2.7g	さばのカレーマリネ 180 ひじきとさといもの煮つけ 39 パプリカとえのきのお浸し 14 トウモロコシのごま和え 18 たくあん 4 ご飯 326 エネルギー kcal 581 野菜量173.0g 蛋白質20.5g 脂質15.7g 炭水化物95.3g 塩分2.3g	豚肉とじゃがいものみそ炒め162 レタスと薄焼き卵の酢の物 37 ほうれん草とツナのポン酢和え 29 しゅんぎくといんげんのお浸し 13 果物（柿） 19 ご飯 326 エネルギー kcal 586 野菜量170.0g 蛋白質22.8g 脂質11.5g 炭水化物101.3g 塩分2.2g	鶏肉のトマトチーズ焼き 107 れんこんの立田揚げ 57 ポテトとピーマンのソテー 54 グリーンサラダ 23 果物（オレンジ） 13 麦入りご飯 324 エネルギー kcal 578 野菜量176.3g 蛋白質21.9g 脂質13.0g 炭水化物95.5g 塩分2.5g	おでん（卵・焼き豆腐・ こんにゃく・だいこん・たまねぎ） 桜えびとブロッコリーの和え物 35 きのこのピリ辛炒め 20 マカロニサラダ 60 ブルーノの紅茶煮 29 ご飯 326 エネルギー kcal 587 野菜量158.0g 蛋白質22.1g 脂質14.0g 炭水化物98.2g 塩分2.5g
17	18	19	20	21	22
豚肉のしそごま照り焼き 124 りんごとカリフラワーのサラダ 23 蒸しなすとささみの甘酢 31 さといものくるみお和え 58 漬物（赤かぶ） 3 ご飯 326 エネルギー kcal 565 野菜量158.0g 蛋白質20.2g 脂質11.5g 炭水化物97.1g 塩分2.2g	かれいの塩焼き 70 チンゲンサイとしめじのソテー 14 ごぼうの黒ごまサラダ 60 さつまいもとちくわのかき揚げ120 こんぶつくだ煮 15 ご飯 326 エネルギー kcal 605 野菜量161.0g 蛋白質21.2g 脂質12.2g 炭水化物107.5g 塩分2.3g	牛肉とほうれんそうの炒めもの131 かぼちゃのサラダ 44 きょうなとにんじんの白お和え 49 ながいもの二杯酢 28 おたふく豆 24 ご飯 326 エネルギー kcal 602 野菜量166.0g 蛋白質20.9g 脂質15.4g 炭水化物100.0g 塩分1.9g	えびつくねの野菜あんかけ137 キャベツと油揚げのごま酢お和え 55 もやしといんげんの中華サラダ 53 パプリカの塩昆布お和え 17 漬物（たかな漬） 5 ご飯 326 エネルギー kcal 593 野菜量188.5g 蛋白質24.3g 脂質15.0g 炭水化物93.9g 塩分2.7g	サーモンのガーリックソテー135 梅風味きんぴら 40 キャベツとしらすのからしお和え 24 だいこんとハムのドレッシングお和え 35 漬物（うりの浅漬） 2 ご飯 326 エネルギー kcal 562 野菜量167.0g 蛋白質21.4g 脂質11.7g 炭水化物94.6g 塩分2.5g	回鍋肉 163 切干だいこんの旨煮 56 きょうなとツナの和えもの 51 ほうれんそうの磯お和え 11 セロリーのピクルス 12 ご飯 326 エネルギー kcal 619 野菜量175.0g 蛋白質24.3g 脂質15.7g 炭水化物97.9g 塩分2.4g
24	25	26	27	28	29
 振替休日	吹き寄せ煮 139 ひじき入りサラダ 58 こまつなときのこのオニオンソテー 19 だいこんときゅうりのキムチ風 6 いかなごの佃煮 27 ご飯 326 エネルギー kcal 575 野菜量177.0g 蛋白質21.2g 脂質12.5g 炭水化物98.4g 塩分2.4g	なすのはさみ揚げ 149 カレーポテトサラダ 39 はくさいの土佐酢漬 12 ねぎ入り出し巻き卵 55 コンポート（りんご） 24 ご飯 326 エネルギー kcal 605 野菜量162.0g 蛋白質21.0g 脂質15.0g 炭水化物100.2g 塩分1.5g	さばの甘酢炒め 144 凍り豆腐とこまつなのごまお和え 52 もやしとさつま揚げの炒め物 29 チンゲンサイのスープ煮 20 漬物（梅干し） 5 ご飯 326 エネルギー kcal 576 野菜量151.0g 蛋白質22.8g 脂質14.6g 炭水化物91.8g 塩分2.7g	牛肉と根菜の甘辛炒め 161 ほうれんそうの中華サラダ 60 きゅうりとささみの昆布茶お和え 21 かぼちゃの含め煮 42 果物（りんご） 16 ご飯 326 エネルギー kcal 626 野菜量168.0g 蛋白質23.1g 脂質14.0g 炭水化物105.4g 塩分2.5g	いかとさといもの煮物 88 パプリカのコンフィ 39 ながいもとちくわのわさびマヨお和え 87 にんじんとしらたきの真砂お和え 37 果物（みかん缶） 19 ご飯 326 エネルギー kcal 596 野菜量150.0g 蛋白質21.2g 脂質12.4g 炭水化物101.8g 塩分2.5g

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。