

12 食快膳[®]

しょうかいぜん

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 いわしのしょうが煮 164 春雨の酢の物 37 りんごとさつまいもの甘煮 61 チンゲンサイの中華浸し 13 漬物(赤かぶ) 3 ご飯 326 エネルギー kcal 604 野菜量150.5g 蛋白質23.5g 脂質9.1g 炭水化物108.4g 塩分2.1g	2 はくさいの包み煮 113 七品目のきんぴら 65 ほうれんそうの炒り卵和え 41 金時豆のみぞれ和え 30 いかなこの佃煮 27 十穀ご飯 326 エネルギー kcal 602 野菜量171.0g 蛋白質22.3g 脂質14.1g 炭水化物100.6g 塩分2.7g	3 チキンチャップ 142 キャベツのフレンチサラダ 46 揚げさといもの田楽 76 しゅんぎくとにんじんのお浸し 14 果物(いよかん) 15 ご飯 326 エネルギー kcal 619 野菜量185.5g 蛋白質20.0g 脂質16.1g 炭水化物102.7g 塩分2.3g	4 かわいいの沢煮あん 105 カリフラワーのカレーソース焼き 55 キャベツとハムの卵とじ 44 ビーマンのおかか炒め 23 漬物(らっきょう漬) 18 ご飯 326 エネルギー kcal 571 野菜量169.0g 蛋白質22.3g 脂質13.9g 炭水化物92.2g 塩分2.3g	5 ポークソテー 134 はくさいとにんじんの黒ごま和え 24 かぶのカニあんかけ 26 ちくわときゅうりの酢の物 21 うぐいす豆煮 31 発芽玄米入りご飯 325 エネルギー kcal 561 野菜量157.0g 蛋白質21.1g 脂質11.3g 炭水化物95.4g 塩分2.2g	6 ぶりの照り焼き 127 きょうなと揚げのごま和え 35 きこのバターソテー 27 オニオンサラダ 45 果物(パイナップル) 23 ご飯 326 エネルギー kcal 583 野菜量161.0g 蛋白質23.2g 脂質15.8g 炭水化物92.2g 塩分1.8g
8 牛肉とまいたけのマスタード炒め 123 ほうれんそうと湯葉のお浸し 19 卵の花煮 59 かぼちゃときゅうりのサラダ 52 果物(オレンジ) 13 ご飯 326 エネルギー kcal 592 野菜量175.5g 蛋白質21.0g 脂質16.4g 炭水化物95.4g 塩分1.7g	9 蒸し鶏のしょうが醤油 109 ベーコンポテトサラダ 61 にんじんの明太きんぴら 33 しゅんぎくとパプリカのお浸し 11 金時豆 30 ご飯 326 エネルギー kcal 570 野菜量163.0g 蛋白質21.1g 脂質13.5g 炭水化物94.8g 塩分2.4g	10 えびチリ 96 ごぼうの梅マヨサラダ 54 ねぎときのこの中華マリネ 29 豚肉とレタスのさっと煮 42 さつま芋のレモン煮 38 麦入りご飯 324 エネルギー kcal 583 野菜量156.0g 蛋白質21.2g 脂質10.1g 炭水化物104.2g 塩分2.5g	11 ささみのチーズフライ 156 冬野菜のマスタード和え 24 ぜんまいの炒め煮 15 はくさいのごま酢和え 24 奈良漬 32 ご飯 326 エネルギー kcal 577 野菜量160.0g 蛋白質23.3g 脂質12.0g 炭水化物95.9g 塩分2.5g	12 さけの漬け焼き 78 豆腐の香り揚げ 100 きょうなとわかめのサラダ 46 にんじんのピリ辛和え 25 はくさいの即席漬 4 ご飯 326 エネルギー kcal 579 野菜量160.5g 蛋白質24.8g 脂質13.9g 炭水化物91.6g 塩分2.6g	13 豚肉とながいもの炒め物 133 パプリカとしめじのサラダ 19 切干だいこんとちくわの旨煮 52 キャベツとツナの和え物 39 漬物(きゅうりの浅漬) 3 胚芽ご飯 327 エネルギー kcal 573 野菜量153.0g 蛋白質22.4g 脂質15.8g 炭水化物96.8g 塩分2.5g
15 さばの竜田揚げ 159 キャベツと根みつばのお浸し 9 ながいもときゅうりのポン酢和え 14 なすのそぼろ煮 44 福神漬 14 ご飯 326 エネルギー kcal 566 野菜量152.0g 蛋白質20.6g 脂質15.6g 炭水化物89.9g 塩分1.9g	16 鶏手羽のやわらかマリネ 128 カリフラワーのフライ 74 さといもの土佐煮 25 だいこんのなめ茸和え 22 果物(もも缶) 16 ご飯 326 エネルギー kcal 591 野菜量170.0g 蛋白質20.6g 脂質12.9g 炭水化物99.3g 塩分1.7g	17 エリンギの豚肉巻き 127 ひじきと根菜のサラダ 58 ブロッコリーの炒め物 34 ほうれんそうとはくさいのお浸し 12 漬物(たかな漬) 5 ご飯 326 エネルギー kcal 562 野菜量172.0g 蛋白質21.8g 脂質13.4g 炭水化物92.9g 塩分2.3g	18 じゃがいもと牛肉の甘辛煮 180 ほうれんそうとコーンのソテー 21 ぜんまいと大豆のやしのナムル 19 大根とわかめのサラダ 26 ちりめん山椒 12 ご飯 326 エネルギー kcal 584 野菜量168.0g 蛋白質20.4g 脂質15.4g 炭水化物94.2g 塩分2.9g	19 八宝菜 125 にら玉 41 大学いも 77 チンゲンサイのわびマヨネーズ和え 46 果物(りんご) 16 ご飯 326 エネルギー kcal 631 野菜量172.0g 蛋白質23.2g 脂質14.9g 炭水化物105.2g 塩分2.0g	20 白身魚ときのこのホイル焼き 67 厚揚げの甘煮 67 こまつな昆布炒め 29 マカロニソテー 73 キャベツの浅漬 4 ご飯 326 エネルギー kcal 566 野菜量159.0g 蛋白質21.5g 脂質12.7g 炭水化物94.7g 塩分2.5g
22 ひと口ヒレカツ 173 かぼちゃとなすの煮物 39 こなやくとセロリのきんぴら 29 はくさいの梅おかか和え 9 柚子だいこん 7 ご飯 326 エネルギー kcal 583 野菜量165.0g 蛋白質21.1g 脂質12.1g 炭水化物100.5g 塩分2.7g	23 さわらの塩麹蒸し 82 きょうなとベーコンのサラダ 86 しゅんぎくと白和え 45 ながいもとまいたけの含め煮 31 漬物(柴漬) 4 ご飯 326 エネルギー kcal 574 野菜量165.0g 蛋白質21.6g 脂質15.3g 炭水化物91.3g 塩分2.2g	24 照り焼きチキン 141 ポトフ 37 れんこんとえびのマヨネーズ和え 70 グリーンサラダ 13 果物(みかん缶) 19 ご飯 326 エネルギー kcal 606 野菜量155.0g 蛋白質21.5g 脂質16.3g 炭水化物96.4g 塩分2.7g	25 じゃがいも入りハンバーグ 189 こまつなとごぼうのごま和え 20 ひじき豆腐 43 はくさいときゅうりの酢の物 15 たくあん 6 ご飯 326 エネルギー kcal 599 野菜量163.0g 蛋白質21.2g 脂質14.5g 炭水化物100.7g 塩分2.6g	26 サーモンのトマトクリーム風 120 かぼちゃの南蛮漬 58 なすの旨煮 63 カリフラワーのマスタードドレッシング 29 漬物(梅干し) 5 ご飯 326 エネルギー kcal 601 野菜量173.0g 蛋白質21.0g 脂質16.3g 炭水化物96.2g 塩分2.5g	27 ほうれんそうとわかめのあんかけ風オムレツ 107 ぶろふきだいこん 29 パプリカとささみの中華和え 22 ブロッコリーとえびのマヨ炒め 66 果物(キウイフルーツ) 15 ご飯 326 エネルギー kcal 565 野菜量157.5g 蛋白質21.6g 脂質14.2g 炭水化物82.8g 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肪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。
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に配慮しています。

野菜を150g以上使用。
 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。

当社は国産産物を使用しています。
 ・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。

2025年も残すところあとわずかとなりました。本年は格別のご愛顧を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。来年も、より一層のご支援を賜りますよう従業員一同心よりお願い申し上げます。



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です

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時までには、お召上がりくださるようご協力ください。