

2026

「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。

1 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
新年 明けまして おめでとうございます 旧年中は格別のご愛顧を賜り、 まことに有難く御礼申し上げます。 本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。		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と満足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。 もっと塩分を控えたい方は、漬物を残すなどで対応できるように配慮しています。 ご飯の量で… 100kcal減 200g → 140g			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。
5 かぶら蒸し 67 炒り鶏 88 わかめときゅうりの酢の物 16 レーズン入りきんとん 65 漬物(うりの浅漬) 2 赤飯 327 エネルギー kcal 565 野菜量182.0g 蛋白質21.5g 脂質8.8g 炭水化物101.7g 塩分2.2g	6 牛肉の八幡巻き 186 きょうなとえのきのお浸し 12 ほうれんそうとツナのポン酢和え 29 ひじきの白和え 37 果物(みかん) 15 ご飯 326 エネルギー kcal 605 野菜量172.0g 蛋白質23.1g 脂質15.4g 炭水化物97.2g 塩分2.2g	7 ポークチャップ 149 キャベツとしめじのお浸し 12 春雨サラダ 75 しゅんぎくのナムル 20 漬物(はくさいの塩漬) 3 ご飯 326 エネルギー kcal 585 野菜量173.0g 蛋白質22.9g 脂質15.2g 炭水化物93.2g 塩分2.3g	8 鶏肉の治部煮 122 マカロニサラダ 60 かぼちゃのきんぴら 50 セロリのお浸し 29 果物(パイン缶) 23 七草ご飯 298 エネルギー kcal 582 野菜量160.0g 蛋白質22.9g 脂質10.8g 炭水化物102.2g 塩分2.0g	9 さばの西京焼き 120 じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 36 ぜんまいと大豆やしのナムル 24 にんじんのチヂミ 75 漬物(のざわな塩漬) 3 胚芽ご飯 327 エネルギー kcal 585 野菜量160.0g 蛋白質22.7g 脂質14.3g 炭水化物98.1g 塩分2.3g	10 ひき肉と春雨のオイスター炒め 159 ちくわとキャベツの煮物 36 こまつなとごぼうの黒ごま和え 17 トマトとチーズのサラダ 60 漬物(らっきょう漬) 18 ご飯 326 エネルギー kcal 616 野菜量186.0g 蛋白質20.9g 脂質14.8g 炭水化物103.9g 塩分2.5g
12 成人の日	13 鶏のから揚げ おろしポン酢かけ 139 たまねぎとハムの酢みそ和え 47 ゆりねの卵とじ 70 エリンギのバターソテー 31 果物(りんご) 16 ご飯 326 エネルギー kcal 629 野菜量167.5g 蛋白質20.1g 脂質15.8g 炭水化物104.4g 塩分2.5g	14 さけのピカタ 130 さといもとこんにやくの田楽 38 ピーマンのカレー炒め 33 なすとベーコンの旨煮 73 キャベツの浅漬 8 ご飯 326 エネルギー kcal 608 野菜量153.0g 蛋白質22.5g 脂質15.0g 炭水化物98.0g 塩分2.6g	15 えびフライ 134 きょうなとささみのごまマヨ和え 64 わかめとえのきの中華和え 30 かぶの梅肉和え 13 ミニトマト 5 ご飯 326 エネルギー kcal 572 野菜量155.0g 蛋白質21.6g 脂質13.5g 炭水化物93.6g 塩分2.3g	16 牛肉の辛みそ炒め 137 ひじきと大豆の煮つけ 66 だいこんサラダ 36 ほうれんそうとキャベツのごま和え 16 果物(オレンジ) 13 麦入りご飯 324 エネルギー kcal 592 野菜量153.5g 蛋白質22.1g 脂質15.5g 炭水化物96.1g 塩分2.4g	17 鶏肉のレモンソテー 107 しゅんぎくとしめじのピーナツ和え 22 はくさいとセロリのサラダ 32 彩り野菜のかき揚げ 105 たくあん 4 ご飯 326 エネルギー kcal 596 野菜量186.0g 蛋白質23.0g 脂質15.2g 炭水化物95.6g 塩分2.4g
19 ぶりだいこん 161 にんじんのみそ金平 29 きゅうりとかにかまの二杯酢 14 粉ふきいも 18 おたふく豆 24 ご飯 326 エネルギー kcal 572 野菜量170.0g 蛋白質22.8g 脂質12.6g 炭水化物98.4g 塩分2.3g	20 豚肉のロールフライ 201 なばなの土佐和え 17 さつまいもの甘煮 52 チンゲンサイとパプリカのナムル 16 漬物(たかな漬) 5 十穀ご飯 326 エネルギー kcal 617 野菜量176.0g 蛋白質20.4g 脂質15.6g 炭水化物102.3g 塩分2.3g	21 ごま照りチキン 155 こまつなときのオイスターソース炒め 20 ブロッコリーとかぶのドレッシング和え 28 じゃがいもと生揚げの煮物 57 果物(もも缶) 16 ご飯 326 エネルギー kcal 602 野菜量155.0g 蛋白質20.6g 脂質14.7g 炭水化物99.3g 塩分2.4g	22 白身魚の野菜甘酢あん 105 ながいもとかぼちゃの含め煮 40 カリフラワーのサラダ 28 れんこんといんげんのサラダ 67 うぐいす豆煮 31 ご飯 326 エネルギー kcal 597 野菜量180.3g 蛋白質21.2g 脂質10.1g 炭水化物108.6g 塩分2.0g	23 カレーしゅうまい 163 いんげんのかてーチーズ和え 19 もやしと切干だいこんにごま酢 41 ごぼうの炒め煮 34 いかなごの佃煮 27 ご飯 326 エネルギー kcal 610 野菜量151.5g 蛋白質22.5g 脂質13.1g 炭水化物105.4g 塩分2.3g	24 焼きさばのみそ煮 132 油揚げとねぎのピリ辛和え 52 キャベツとパプリカの塩昆布和え 13 ほうれんそうとハムの炒め物 34 ブルーノの紅茶煮 29 ご飯 326 エネルギー kcal 586 野菜量151.0g 蛋白質22.5g 脂質15.7g 炭水化物95.8g 塩分2.7g
26 蒸し鶏の梅ソース 110 だいにのたらこドレッシング 30 きのこの南蛮漬 46 きょうなとにんじんのからし和え 14 ぶどう豆 61 ご飯 326 エネルギー kcal 587 野菜量161.0g 蛋白質20.8g 脂質14.0g 炭水化物97.1g 塩分2.9g	27 いわしの竜田揚げ 153 ちくわときゅうりの韓国風和え物 37 はくさいとわかめの酢みそかけ 22 しゅんぎくと湯葉のごま和え 27 さつま芋のレモン煮 38 発芽玄米入りご飯 325 エネルギー kcal 602 野菜量154.5g 蛋白質22.6g 脂質13.3g 炭水化物100.7g 塩分2.2g	28 牛肉のトマトソース煮込み 130 ブロッコリーのごま辛子 32 キャベツとコーンのドレッシング和え 40 こんにやくのイタリアンソテー 44 果物(いよかん) 15 ご飯 326 エネルギー kcal 587 野菜量156.0g 蛋白質21.9g 脂質15.3g 炭水化物95.7g 塩分2.2g	29 豚肉とピーマンの黒こしょう炒め 113 がんもどきの煮つけ 82 五目酢の物 35 こまつなとじゃがいものマヨネーズサラダ 42 漬物(柴漬) 4 ご飯 326 エネルギー kcal 602 野菜量157.5g 蛋白質24.2g 脂質16.5g 炭水化物92.2g 塩分2.6g	30 さけの酢豚風 131 きのこの卵とじ 50 さつまいもとかぼちゃのサラダ 81 ほうれんそうの磯和え 12 果物(みかん缶) 19 ご飯 326 エネルギー kcal 619 野菜量177.0g 蛋白質23.2g 脂質12.7g 炭水化物107.0g 塩分2.2g	31 鶏肉とかぶの煮物 107 豆腐の香味揚げ 98 キャベツとしらす干しのからし和え 18 なすのごま炒め 45 果物(りんご) 16 ご飯 326 エネルギー kcal 610 野菜量164.0g 蛋白質20.2g 脂質16.1g 炭水化物98.1g 塩分2.2g

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時までには、お召し上がりくださるようご協力ください。