

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。

2 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
2 豚肉のごま衣揚げ 176 だいこんの変わり金平 36 オニオンレタスサラダ 14 大豆もやしときゅうりの和え物 21 漬物(のざわな塩漬) 3 胚芽ご飯 327 エネルギー kcal 577 野菜量 165.0g 蛋白質 21.4g 脂質 16.3g 炭水化物 89.5g 塩分 2.7g	3 牛肉とアスパラの中華風炒め 136 きょうなとえのきのおろし酢和え 13 あんかけ卵豆腐 55 ほうれんそうとかまぼこのお浸し 18 奈良漬 22 ご飯 326 エネルギー kcal 570 野菜量 164.0g 蛋白質 23.2g 脂質 13.9g 炭水化物 90.8g 塩分 2.5g	4 いわしのしょうが煮 164 ぜんまいの炒め煮 14 ごぼうの梅マヨサラダ 57 焼きねぎのマリネ 44 漬物(はくさいの塩漬) 3 ご飯 326 エネルギー kcal 608 野菜量 165.0g 蛋白質 24.4g 脂質 15.8g 炭水化物 95.3g 塩分 2.5g	5 鶏肉のタルタルソース焼き 157 キャベツとはるさめの煮物 44 ブロッコリーのお浸し 18 チンゲンサイの豆板醤炒め 12 たくあん 6 ご飯 326 エネルギー kcal 563 野菜量 156.5g 蛋白質 21.5g 脂質 15.8g 炭水化物 87.8g 塩分 2.2g	6 豚肉のカレーチャップソテー 108 じゃがいも土佐煮 40 れんこんとえびのサラダ 67 いんげんとにんじんのなめたけ和え 26 果物(いよかん) 15 麦入りご飯 324 エネルギー kcal 580 野菜量 181.0g 蛋白質 22.5g 脂質 10.4g 炭水化物 104.5g 塩分 2.3g	7 かわいいの塩焼き 52 きょうなとベーコンのサラダ 73 さといものくるみお浸し 63 かぼちゃの揚げ浸し 51 漬物(たかな漬) 5 ご飯 326 エネルギー kcal 570 野菜量 163.0g 蛋白質 21.0g 脂質 12.5g 炭水化物 96.0g 塩分 2.2g
9 牛肉と大根のみそ煮 136 五目卵焼き 67 なすの酢醤油和え 17 なばなのからし和え 20 おたふく豆 24 ご飯 326 エネルギー kcal 590 野菜量 160.5g 蛋白質 21.0g 脂質 15.4g 炭水化物 95.1g 塩分 2.0g	10 さばの中華風ムニエル 134 しゅんぎくとパプリカのお浸し 11 セロリとながいものサラダ 31 生揚げの甘煮 67 漬物(らっきょう漬) 18 ご飯 326 エネルギー kcal 587 野菜量 157.3g 蛋白質 20.7g 脂質 14.6g 炭水化物 95.5g 塩分 2.5g	11  建国記念の日	12 ポトフ(鶏肉・じゃがいも・かぶ・にんじん) 133 こまつな卵とじ 52 もやしときゅうりのごま酢和え 29 ビーマンとこんにゃくの炒め煮 23 果物(パイナップル) 23 十穀ご飯 326 エネルギー kcal 586 野菜量 176.0g 蛋白質 20.9g 脂質 14.6g 炭水化物 97.1g 塩分 2.3g	13 鶏肉のカレーピカタ 144 チンゲンサイとちくわの炒め物 28 桜えびとブロッコリーの和え物 39 切干だいこんときゅうりの梅肉和え 28 漬物(べつたら漬) 8 ご飯 326 エネルギー kcal 573 野菜量 158.5g 蛋白質 23.8g 脂質 12.9g 炭水化物 92.9g 塩分 2.1g	14 焼き豚 118 しゅんぎくとにんじんの和え物 14 キヤベツとツナの和え物 51 たまねぎとパプリカのマリネ 42 果物(キウイフルーツ) 15 ご飯 326 エネルギー kcal 566 野菜量 158.0g 蛋白質 22.7g 脂質 11.9g 炭水化物 93.4g 塩分 1.9g
16 さけのレモン蒸し 82 凍り豆腐としめじの煮つけ 35 ミニトマトのベーコン巻き 75 さといものマヨネーズ焼き 50 キャベツとしその浅漬 3 ご飯 326 エネルギー kcal 571 野菜量 166.5g 蛋白質 24.6g 脂質 13.8g 炭水化物 90.4g 塩分 2.5g	17 鶏と野菜のバター醤油焼き 160 はくさいとわかめの酢みそかけ 21 かぼちゃのきんぴら 61 金時豆のみぞれ和え 30 オレンジゼリー 31 発芽玄米入りご飯 325 エネルギー kcal 628 野菜量 153.0g 蛋白質 20.2g 脂質 14.4g 炭水化物 108.1g 塩分 1.8g	18 豚肉のみそしょうが焼き 159 ほうれんそうの白和え 35 焼きながいものレモンマリネ 28 だいこんといんげんの粒マスタード和え 22 きゅうりのおかか漬 5 ご飯 326 エネルギー kcal 575 野菜量 165.0g 蛋白質 21.5g 脂質 11.6g 炭水化物 95.8g 塩分 2.4g	19 さわらの幽庵焼き 82 根菜煮 42 マカロニソテー 77 キャベツのフレンチサラダ 42 白いんげん煮豆 30 ご飯 326 エネルギー kcal 599 野菜量 161.0g 蛋白質 20.4g 脂質 10.4g 炭水化物 109.3g 塩分 2.0g	20 いかときのこの炒め物 81 じゃがいもとビーマンの中華ドレッシング炒め 32 五目大豆 47 大学いも 77 いかの佃煮 27 ご飯 326 エネルギー kcal 590 野菜量 150.5g 蛋白質 22.0g 脂質 8.6g 炭水化物 110.7g 塩分 2.1g	21 れんこんのはさみ揚げ 179 生揚げとなすの煮合わせ 41 だいこんとツナの和え物 38 もやしとらの炒め物 17 果物(グレープフルーツ) 12 麦入りご飯 324 エネルギー kcal 611 野菜量 179.0g 蛋白質 22.3g 脂質 15.1g 炭水化物 99.5g 塩分 2.1g
23  天皇誕生日	24 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め 114 ブロッコリーと豆のサラダ 66 さつまいもとしめじの煮つけ 51 こまつなとごぼうのごま和え 17 漬物(梅干し) 5 ご飯 326 エネルギー kcal 579 野菜量 150.5g 蛋白質 22.2g 脂質 10.5g 炭水化物 102.5g 塩分 2.3g	25 ぶりの塩焼き 121 チンゲンサイとえのきのソテー 26 かぼちゃの梅肉和え 28 揚げさといもの田楽 78 しば漬 3 ご飯 326 エネルギー kcal 582 野菜量 160.0g 蛋白質 23.1g 脂質 14.3g 炭水化物 95.6g 塩分 2.5g	26 肉豆腐 159 はくさいとカニかまの和え物 15 ポテトのヨーグルトサラダ 47 キャベツのごまからし和え 25 漬物(うりの浅漬) 2 ご飯 326 エネルギー kcal 574 野菜量 155.0g 蛋白質 21.6g 脂質 11.1g 炭水化物 100.5g 塩分 2.5g	27 銀だらの照り焼き 125 はくさいのコールスローサラダ 51 こまつな昆布炒め 24 煮合わせ(れんこん・にんじん・なばな) 37 うぐいす豆煮 31 ご飯 326 エネルギー kcal 594 野菜量 158.0g 蛋白質 20.4g 脂質 16.0g 炭水化物 96.2g 塩分 2.2g	28 かに玉 119 りんごとカリフラワーのサラダ 23 きょうなと揚げのごま和え 32 ツナときのこの甘酢和え 39 金時豆 30 ご飯 326 エネルギー kcal 569 野菜量 150.5g 蛋白質 22.3g 脂質 11.9g 炭水化物 96.9g 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。

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くても大丈夫。
●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。

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、お召し上がりくださるようご協力ください。