

2026

「食快膳」は、わくわくランチキョードー開発(株)の登録商標です。

3

食快膳 しょくかいぜん

健康志向の「賢い食事」を「食改膳」で

「生活習慣病予防」にオススメです。

日	月	火	水	木	金	土						
1	2	3	4	5	6	7						
	あじのみそ焼き 野菜コロッケ エリンギの白和え 大根のカニ風味あん 高菜こんにゃく ソース 漬物、他 麦ごはん	81 156 26 19 24 6 35 236	ロールキャベツ 厚焼きたまご なすのみそ炒め バンサンスー いんげん天ぷら しょうゆ 白花豆 ごはん	52 49 95 25 88 2 37 202	鶏肉のきのこあんかけ 海鮮ステーキ にら玉 キャベツのごま和え さつまいもの甘煮 のり佃煮 漬物 ごはん	186 31 58 27 37 7 5 202	牛すきごぼう煮 ふっくらオムレツ 卵の花 じゃがいもとピーマンのおかか煮 キノコのマリネサラダ 練り梅 漬物 ごはん	201 32 48 35 22 9 3 202	ますの香草パン粉焼き かぼちゃコロッケ 干し海老とブロッコリーの中華炒め 小松菜のごま和え きゅうりとわかめの酢の物 ソース 黄桃缶 ごはん	97 119 38 25 21 6 36 202	ゆで豚の香草和え チキンナゲット れんこんの甘酢くず煮 なすの鍋しぎ ほうれん草の磯和え なめたけ 漬物、他 ごはん	193 50 49 116 16 5 8 202
	583Kcal 蛋白質：18.8 g 脂質：24 g 炭水化物：72.6 g 塩分：3.4 g	550Kcal 蛋白質：21.2 g 脂質：18.9 g 炭水化物：80.2 g 塩分：3.4 g	553Kcal 蛋白質：20.6g 脂質：14.9 g 炭水化物：85.2 g 塩分：3.5g	552Kcal 蛋白質：19.5 g 脂質：18.5 g 炭水化物：88 g 塩分：2.7g	544Kcal 蛋白質：22.2 g 脂質：15.3 g 炭水化物：84.1 g 塩分：3.1 g	639Kcal 蛋白質：16.6 g 脂質：15 g 炭水化物：92.7 g 塩分：3 g						
8	9	10	11	12	13	14						
	さばの生姜照り焼き オムレツミートソース じゃがいもとベーコンの洋風炒め カリフラワーの土佐和え きのこパブリカのマリネ のり佃煮 漬物、他 ごはん	95 76 99 16 18 7 30 202	チキンカツ しゅうまい かぼちゃ含め煮 オニオンごまサラダ 小松菜とカニカマの和え物 ソース 漬物、他 ごはん	158 71 38 35 16 6 30 202	豚肉と花野菜の中華炒め がんも煮 さといもとひじきの煮物 キャベツとみつばのお浸し ポテトサラダ 練り梅 うぐいす豆 ごはん	140 43 38 62 19 9 30 202	おでん風煮 チキン竜田 ブロッコリーと豆のトマト炒め ハムとレタスのサラダ 人参マリネ しょうゆ みかん缶 ごはん	63 179 38 21 17 2 34 202	酢豚 オムレツ チンゲン菜のツナ和え 竹の子もやし炒め 白菜としらすの酢味噌和え のり佃煮 漬物 炊き込みごはん	225 32 14 26 31 7 3 391	あじの生姜あんかけ 野菜かき揚げ 小松菜とじゃがいものマヨ和え きのこの煮浸し 人参と玉子のごまサラダ しょうゆ 白花豆、他 ごはん	64 67 75 26 53 2 53 202
	543Kcal 蛋白質：23.5 g 脂質：16.4 g 炭水化物：80 g 塩分：3.4 g	556Kcal 蛋白質：24.6 g 脂質：25 g 炭水化物：110.2 g 塩分：5.1 g	543Kcal 蛋白質：23.1 g 脂質：18.8 g 炭水化物：77.7 g 塩分：3.5g	556Kcal 蛋白質：23.1 g 脂質：18.8 g 炭水化物：77.7 g 塩分：3.5g	734Kcal 蛋白質：24.3 g 脂質：15.8 g 炭水化物：83.6 g 塩分：3.4 g	542Kcal 蛋白質：26.9 g 脂質：17.7 g 炭水化物：78.2 g 塩分：3.1 g						
15	16	17	18	19	20	21						
	鶏肉の韓国風焼き 千草焼き 野菜春巻き ひじきとザーサイの梅ごま和え キャベツとみつばのボン酢和え しょうゆ パイン缶 ごはん	188 18 94 26 11 2 36 202	ますのバター焼き 鶏肉の八幡巻き マカロニナポリタン いんげんのごま和え ふきの信田煮 のり佃煮 漬物、他 ごはん	132 35 93 22 20 7 30 202	ポテトオムレツ メンチカツ しらたきとピーマンのきんぴら かぼちゃの煮つけ 根菜煮 ソース 漬物、他 十六穀米	50 171 36 38 54 6 30 220	さばの味噌焼き 野菜コロッケ チンゲン菜と生揚げの煮物 さといもの甘酢くず煮 ほうれん草のなめたけ和え ソース 漬物、他 ごはん	115 147 40 44 16 6 33 202	* 春分の日 *	鶏の照り焼き & にらまんじゅう ハムステーキ 春菊のおひたし じゃがいもと椎茸の炒り煮 ちくわといんげんのおかか和え 練り梅 漬物、他 ごはん	131 52 12 79 25 9 30 202	
	577Kcal 蛋白質：21 g 脂質：17.6 g 炭水化物：88.2 g 塩分：2.8 g	541Kcal 蛋白質：22.3 g 脂質：18.6 g 炭水化物：83.3 g 塩分：3.1 g	605Kcal 蛋白質：20.5g 脂質：17.8 g 炭水化物：103.3 g 塩分：3.3g	603Kcal 蛋白質：18.4 g 脂質：15.2 g 炭水化物：89.4 g 塩分：3.5g		540Kcal 蛋白質：19.2 g 脂質：20.2 g 炭水化物：78.3 g 塩分：3.3 g						
22	23	24	25	26	27	28						
	牛肉とじゃがいもの甘辛煮 オムレツ 大根サラダ ねぎときのこの炒め物 ほうれん草のごま和え 金山寺みそ 黄桃缶 ごはん	197 32 20 40 27 22 8 202	麻婆豆腐 水ぎょうざ キャベツと春雨の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜のなめたけ和え のり佃煮 漬物 ごはん	131 48 52 100 10 7 3 202	サーモンフライ みそつくね カリフラワーのカレー炒め 大根なます ごぼうの土佐煮 ソース 昆布の佃煮、他 ごはん	182 49 25 14 25 6 42 202	鶏と野菜の味噌煮込み かぼちゃの天ぷら あっさりセロリ 春雨の酢の物 ほうれん草のおひたし しょうゆ うぐいす豆 ごはん	211 63 4 23 12 2 30 202	高野豆腐と春野菜の煮物 ハンバーグ スパニッシュオムレツ さつまいもの甘煮 ピーマンのじゃこ炒め なめたけ 漬物、他 ごはん	78 113 50 47 29 5 30 202	白菜とえびの中華炒め チーズ入り鶏つくね 青菜とベーコンのソテー じゃがいものそぼろ和え ちくわときゅうりの梅和え 煮豆 みかん缶 ごはん	153 65 47 41 28 24 6 202
	548Kcal 蛋白質：22.3 g 脂質：20.3 g 炭水化物：80.1 g 塩分：3.5 g	553Kcal 蛋白質：22.3 g 脂質：20.3 g 炭水化物：80.1 g 塩分：3.5 g	545Kcal 蛋白質：21.8g 脂質：19.2 g 炭水化物：76.1 g 塩分：3g	547Kcal 蛋白質：19.1 g 脂質：18.3 g 炭水化物：86.4 g 塩分：2.2g	554Kcal 蛋白質：20.3 g 脂質：9.8 g 炭水化物：97.4 g 塩分：3.4 g	566Kcal 蛋白質：21.6 g 脂質：19.1 g 炭水化物：81 g 塩分：3.5 g						
29	30	31										
	かぼちゃコロッケ だし巻きたまご 小松菜油揚げの煮浸し 花野菜と人参のごま和え ポテトの明太子和え のり佃煮 みかん缶、他 ごはん	167 34 28 24 65 7 34 202	牛肉とブロッコリーとオニスター炒め しゅうまい カットコーン なすの昆布煮 いんげんとほぐし鶏の和え物 練り梅 漬物 ごはん	199 71 27 82 21 9 2 202								
	561Kcal 蛋白質：22.3 g 脂質：20.3 g 炭水化物：80.1 g 塩分：3.5 g	613Kcal 蛋白質：22.3 g 脂質：20.3 g 炭水化物：80.1 g 塩分：3.5 g										

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、料理別に調整が可能です。



(有)吾妻并当

〒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 Fax0279-75-6109

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。