

4

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 おすすめです。

日	月	火	水	木	金	土
			1鶏肉の照り焼き & 目玉焼き サーモンフライタルタルソース チンゲン菜ともやしの卵炒め きんぴらごぼう 人参とえのきのおかか和え ソース 漬物、他 ごはん	2八宝菜 えびフライ かぼちゃときゅうりのサラダ ツナじゃが こんにゃくの甘辛炒り煮 ソース みかん缶 ごはん	3あじの南蛮だれ ミニハンバーグ れんこんの明太和え なすの田楽煮 三色豆 のり佃煮 昆布佃煮、他 ごはん	4鶏肉とエリンギの炒め物 肉じゃがコロッケ 切干大根とほうれん草のごま和え 春雨とハムの中華和え 高野豆腐のおかか煮 ソース 漬物 ごはん
			536Kcal 蛋白質：254g 脂質：21.5 g 炭水化物：70.2 g 塩分：3.5g	563Kcal 蛋白質：19.1 g 脂質：19.1 g 炭水化物：83.5 g 塩分：2.7g	630Kcal 蛋白質：20.5 g 脂質：19 g 炭水化物：96.6 g 塩分：3.1 g	569Kcal 蛋白質：20 g 脂質：16.4 g 炭水化物：86.8 g 塩分：3.5 g
5	6たらの磯辺天ぷら オムレツ 高野豆腐と小松菜の煮浸し ブロッコリーとコーンのバターソテー パプリカのマリネ しょうゆ 漬物、他 麦ごはん	7豚肉となすのみそ炒め しゅうまい ミニお好み焼き わかめとオクラの生姜和え 青菜のツナ和え しょうゆ みかん缶 ごはん	8豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 鶏のからあげ 青菜のなめたけ和え さつまいもの甘煮 白菜とかにかまのポン酢和え のり佃煮 漬物、他 ごはん	9あじの塩焼き ハムカツ チンゲン菜の磯和え 大根と油揚げの炒り煮 えびとブロッコリーの卵炒め ソース 漬物、他 ごはん	10ささみのチンジャオロース 三角えび春巻き いんげんのそぼろ炒め ポテトサラダ ねぎとしめじの白和え しょうゆ うぐいす豆 ごはん	11豚ロースの生姜焼き ミニカレーコロッケ なすのおかか煮 ほうれん草のごま和え きゅうりとごぼうの梅和え ソース 黄桃缶、他 ごはん
	550Kcal 蛋白質：23.5 g 脂質：16.4 g 炭水化物：80 g 塩分：3.4 g	588Kcal 蛋白質：20 g 脂質：25.6 g 炭水化物：71.8 g 塩分：2.3 g	610Kcal 蛋白質：21 g 脂質：20 g 炭水化物：90.1 g 塩分：3.5g	548Kcal 蛋白質：25.1 g 脂質：15.7 g 炭水化物：78.5 g 塩分：3.5g	564Kcal 蛋白質：21.1 g 脂質：12.4 g 炭水化物：96.2 g 塩分：2.8 g	611Kcal 蛋白質：19.7 g 脂質：25.3 g 炭水化物：78.9 g 塩分：3.3 g
12	13牛肉と野菜の炒め物 千草焼き ささみとレンコンのからしマヨ和え オニオンレタスサラダ 五目豆 のり佃煮 高菜漬 ごはん	14ますの照り焼き かき揚げ天ぷら さつまあげとピーマンのきんぴら きのここと青菜のオイスター炒め オクラのおろし和え しょうゆ 漬物、他 炊き込みごはん	15酢豚 海鮮ステーキ 小海老とブロッコリーのソテー 白菜ときゅうりの酢の物 ほうれん草のお浸し 練り梅 漬物 ごはん	16チキンチャップ炒め サーモンフライ 人参しりしり 揚げ出し豆腐 もやしナムル ソース うぐいす豆 ごはん	17オムレツミートソース ひじきと野菜の豆腐焼き 青菜のしらす和え 大根のなめたけ和え 豚肉ともやしの炒め物 ソース 漬物、他 ごはん	18さばのみそ焼き かぼちゃコロッケ ベーコンといんげんのソテー ごぼうとこんにゃくの炒り煮 白菜の土佐酢和え ソース 漬物、他 ごはん
	574Kcal 蛋白質：21.2 g 脂質：28.9 g 炭水化物：69 g 塩分：3.4 g	664Kcal 蛋白質：37.5 g 脂質：16.5 g 炭水化物：108.1 g 塩分：5 g	557Kcal 蛋白質：21.6g 脂質：24.4 g 炭水化物：65.8 g 塩分：3.5g	600Kcal 蛋白質：27.9 g 脂質：22.3 g 炭水化物：73.5 g 塩分：3.5g	552Kcal 蛋白質：20 g 脂質：22.9 g 炭水化物：68.3 g 塩分：3.1g	610Kcal 蛋白質：19.7 g 脂質：19.5 g 炭水化物：94.1 g 塩分：3.5 g
19	20チンジャオロース にらまんじゅう キャバツとコーンの中華和え ほうれん草とカニカマの和え物 なすの天ぷら しょうゆ みかん缶 ごはん	21チキンステーキ&厚焼きたまご ロールキャバツ あっさりセロリ チンゲン菜とちくわの炒め煮 かぼちゃの煮つけ しょうゆ 昆布まめ、他 ごはん	22アジフライトマトソース くわい入りつくね さつまいもの甘煮 きのこソテー いんげんの白和え のり佃煮 漬物、他 ごはん	23えびとチンゲン菜の卵炒め カレーコロッケ ささみときゅうりの和えもの れんこんの明太マヨ和え しらたき入り梅ザーサイ ソース 漬物、他 十六穀米	24ますの和風きのこあんかけ ぎょうざ なすのおろし煮 もやしのカレーソテー ぜんまいのナムル 金山寺みそ 黄桃缶 ごはん	25鶏とじゃがいもの中華煮 オムレツ 雷豆腐 ブロッコリーとウィンナーのソテー オクラのツナ和え なめたけ 漬物 ごはん
	525Kcal 蛋白質：18.3 g 脂質：18.2 g 炭水化物：74.1 g 塩分：2.8 g	551Kcal 蛋白質：19 g 脂質：18.6 g 炭水化物：80.5 g 塩分：3.2 g	547Kcal 蛋白質：20g 脂質：12.6 g 炭水化物：92.8 g 塩分：2.9g	585Kcal 蛋白質：19.6 g 脂質：18.5 g 炭水化物：88.3 g 塩分：3.5g	573Kcal 蛋白質：20.2 g 脂質：19.4 g 炭水化物：78.8 g 塩分：3.3 g	546Kcal 蛋白質：23 g 脂質：18.7 g 炭水化物：73.6 g 塩分：3.4 g
26	27プルコギ れんこんの天ぷら 厚揚げの煮物 ほうれん草とごぼうのごま和え さといものマヨネーズ焼き しょうゆ 昆布の佃煮 ごはん	28しゅうまい & 春巻き 天津かに玉 たけのこの土佐煮 あさりと青菜のバター炒め ツナと人参のサラダ しょうゆ みかん缶、他 ごはん	29 ＊昭和の日＊ おまかせメニューで お届けします	30フィッシュフライ くわい入りつくね 小松菜の塩昆布和え 明太じゃがマヨ えのきとオクラのごま和え ソース 漬物、他 ごはん		
	610Kcal 蛋白質：18.5 g 脂質：33.9 g 炭水化物：69.4 g 塩分：3.3 g	580Kcal 蛋白質：20.7 g 脂質：16.1 g 炭水化物：92.5 g 塩分：3 g		594Kcal 蛋白質：20 g 脂質：20.7 g 炭水化物：85.3 g 塩分：3.5 g		

・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。

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一役

「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。



Food Delivery

アガベン

(有)吾妻弁当

〒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。