

# 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
					<b>1</b> 鶏肉のケチャップ炒め 120 ミニカレーコロツケ 62 キャベツとハムのドレッシング和え 36 ごぼうの明太マヨサラダ 75 チンゲン菜とツナのソテーソース 18 煮豆 25 ごはん 202	<b>2</b> 肉野菜 165 厚焼きたまご 49 フライドポテト 89 長いもとろろ 13 いんげんのごま和え 22 しょうゆ 2 漬物 2 ごはん 202
					<b>544Kcal</b> 蛋白質：18.4g 脂質：19.4g 炭水化物：78.4g 塩分：3g	<b>544Kcal</b> 蛋白質：14.5g 脂質：22.2g 炭水化物：829g 塩分：3.5g
3	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 牛肉のプルコギ 151 海鮮ステーキ 31 ほうれん草のおひたし 12 なすのごま和え 95 れんこん天ぷら 54 のり佃煮 7 みかん缶 6 ごはん 202	8 ますの香草パン粉焼き 117 オムレツ 32 じゃがいもとピーマンのバターソテー 64 高野豆腐の煮物 46 白菜のポン酢和え 9 練り梅 9 漬物、他 67 ごはん 202	9 メンチカツ 171 にらまんじゅう 56 いんげんのじゃこ和え 12 白菜とえのきの酢味噌和え 25 ねぎ塩もやし 31 ソース 6 黄桃缶、他 40 ごはん 202
				<b>558Kcal</b> 蛋白質：15.5g 脂質：25.8g 炭水化物：733g 塩分：3.4g	<b>546Kcal</b> 蛋白質：23.6g 脂質：14.2g 炭水化物：82.4g 塩分：2.9g	<b>543Kcal</b> 蛋白質：15.7g 脂質：16.7g 炭水化物：83.5g 塩分：3.1g
10	11 白身魚のタルタル南蛮水ぎょうざ 206 きゅうりとわかめの酢の物 53 里芋としいたけの旨煮 18 ちくわといんげんの炒め煮 40 のり佃煮 33 漬物、他 7 ごはん 31 202	12 鶏肉のカレー炒め 133 かにかま天ぷら 72 小海老と小松菜のスープ煮 10 キャベツのごま和え 22 ピーマンとコーンの炒め 58 しょうゆ 2 漬物、他 49 炊き込みごはん 391	13 あんかけ和風オムレツ 80 ミニハンバーグ 47 春雨と人参のサラダ 10 えりんぎの中華炒め 22 ごぼうのしぐれ煮 58 なめたけ 2 うぐいす豆、他 49 ごはん 391	14 豚肉とブロッコリーの炒め物 196 ミニ野菜コロツケ 91 キャベツとしめじのおひたし 34 肉詰めピーマン 62 卵の花 22 ソース 5 漬物、他 88 麦ごはん 202	15 グリルチキン 95 白身魚フライ 95 大根のドレッシング和え 15 小松菜のごま和え 28 小海老といんげんのソテー 36 ソース 6 漬物、他 3 ごはん 236	16 さばのみそ焼き 115 ハムマヨ玉子フライ 107 ほうれん草と卵の炒め物 42 明太マヨポテト 20 なすの煮びたし 30 ソース 6 漬物、他 6 ごはん 202
	<b>590Kcal</b> 蛋白質：18.3g 脂質：21.6g 炭水化物：85g 塩分：3.5g	<b>737Kcal</b> 蛋白質：23g 脂質：23.7g 炭水化物：110.5g 塩分：5.2g	<b>540Kcal</b> 蛋白質：15g 脂質：11.3g 炭水化物：97.2g 塩分：2.9g	<b>611Kcal</b> 蛋白質：17.5g 脂質：26.8g 炭水化物：77.3g 塩分：2.5g	<b>548Kcal</b> 蛋白質：20.7g 脂質：16.3g 炭水化物：81.4g 塩分：3g	<b>646Kcal</b> 蛋白質：22.4g 脂質：26.3g 炭水化物：83.8g 塩分：3.3g
17	18 厚揚げと豚肉のちゃんぶる 210 天津かに玉 28 かぼちゃの煮つけ 38 いんげんのごま和え 22 チンゲン菜の中華浸し 36 練り梅 9 パイン缶 11 ごはん 202	19 あじのごま照り焼き 71 卵の花フライ 151 ピーマンの卵とじ 34 にんじんマリネ 20 わかめと大根の和え物 18 ソース 6 漬物、他 65 ごはん 202	20 牛肉のすき煮 205 ミニかき揚げ天ぷら 84 青菜と人参の白和え 23 ごぼうと椎茸の炒め煮 30 れんこんとハムのサラダ 39 しょうゆ 2 漬物 5 ごはん 202	21 鶏だんごの甘酢あんかけ 169 もろこし焼き 31 小松菜とツナのソテー 68 里芋とこんにゃくの田楽みそ煮 46 ブロッコリーのおかか和え 16 のり佃煮 7 漬物 2 ごはん 202	22 豚ロースのケチャップソース 162 野菜とひじきの豆腐焼き 67 たけのこ土佐煮 36 かぼちゃサラダ 82 しめじといんげんのソテー 19 練り梅 9 漬物 2 ごはん 202	23 チヂミ 36 野菜コロツケ 147 春雨の酢の物 25 ぜんまいのナムル 60 青菜とカニカマの和え物 15 ソース 6 昆布の佃煮、他 49 ごはん 202
	<b>556Kcal</b> 蛋白質：16.9g 脂質：23.2g 炭水化物：72g 塩分：2.6g	<b>567Kcal</b> 蛋白質：19.7g 脂質：16.7g 炭水化物：85.7g 塩分：3g	<b>590Kcal</b> 蛋白質：30.9g 脂質：30g 炭水化物：75.2g 塩分：2.5g	<b>541Kcal</b> 蛋白質：16.5g 脂質：19.6g 炭水化物：78.3g 塩分：3.1g	<b>579Kcal</b> 蛋白質：21g 脂質：23.3g 炭水化物：77.4g 塩分：3g	<b>540Kcal</b> 蛋白質：11.4g 脂質：15.9g 炭水化物：89.9g 塩分：2.9g
24	25 ますのバター焼き 83 チキンナゲット 76 れんこんの辛子和え 30 セロリともやしのきんぴら 40 たけのこの中華旨煮 72 金山寺みそ 22 おかず生姜、他 35 ごはん 202	26 鶏のからあげマリネ漬け 198 海鮮ステーキ 31 ほうれん草のなめたけ和え 14 キャベツとニラの炒め物 43 厚揚げの煮物 49 のり佃煮 7 みかん缶 34 ごはん 202	27 あじの香草パン粉焼き 62 カレーフライ 133 チンゲン菜と油揚げの和え物 18 なすの生姜炒め 87 マカロニサラダ 92 ソース 6 漬物、他 30 ごはん 202	28 豚肉と大豆のトマト煮 204 千草焼き 18 かぼちゃの揚げびたし 18 さといものごま和え 87 白菜と人参の煮びたし 92 なめたけ 6 漬物 30 十六穀米 202	29 白身魚フライ 207 ミートボール 40 卵ときのこのサラダ 48 れんこんと小松菜のお浸し 15 紅白なます 10 ソース 6 黄桃缶、他 36 ごはん 202	30 豚肉と玉ねぎのみそ炒め 179 かにかま磯辺天ぷら 55 キャベツとみつばのおひたし 9 ほうれん草のおろし和え 15 ポテトサラダ 80 しょうゆ 2 漬物 5 ごはん 202
	<b>560Kcal</b> 蛋白質：20g 脂質：18.2g 炭水化物：80.7g 塩分：3.1g	<b>578Kcal</b> 蛋白質：23.3g 脂質：21.1g 炭水化物：77.4g 塩分：3.5g	<b>630Kcal</b> 蛋白質：21g 脂質：26.5g 炭水化物：81.2g 塩分：2.5g	<b>593Kcal</b> 蛋白質：19.6g 脂質：23.7g 炭水化物：81.5g 塩分：3.5g	<b>564Kcal</b> 蛋白質：16.7g 脂質：21.6g 炭水化物：78g 塩分：2.6g	<b>547Kcal</b> 蛋白質：18.1g 脂質：20.5g 炭水化物：75.4g 塩分：2.8g
31	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。				 <p>(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</p>	

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。