

# 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						
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>						
	鶏肉と大根の煮つけ もろこし焼き 人参とツナのサラダ なすの生姜しょうゆ和え とろろ芋 しょうゆ 漬物 ごはん	151 31 57 86 13 2 5 202	あじの塩焼き 野菜コロッケ 小松菜の卵とじ 白菜とハムのサラダ さといものごま味噌煮 ソース 漬物、他 ごはん	45 165 22 22 54 6 30 202	豚肉とまいたけの炒め 白身魚フライ 茹でキャベツとコーンの中華サラダ じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 たまねぎとさつま揚げの酢味噌和え ソース 白豆、他 ごはん	118 118 30 31 34 6 53 202	ますの野菜蒸し オムレツ 大根と豚バラの七味煮 ちくわのえのきの和え物 チンゲン菜のポン酢和え 練り梅 パイン缶 ごはん	77 32 143 28 8 9 11 202	鶏肉の吹き寄せ煮 ミニかき揚げ天ぷら 白菜のツナ和え ポテトサラダ ほうれん草のおひたし しょうゆ 漬物 ごはん	134 84 21 69 19 2 2 202	ポークチャップ ミニ野菜コロッケ 塩ダレもやし かぼちゃの煮つけ キャベツのコンソメ煮 ソース 青かっぱ、他 ごはん	151 74 36 34 33 6 33 202
	<b>547Kcal</b> 蛋白質：17.1g 脂質：22.6g 炭水化物：69.3g 塩分：3.1g	<b>546Kcal</b> 蛋白質：20.6g 脂質：16.3g 炭水化物：84.7g 塩分：2.8g	<b>592Kcal</b> 蛋白質：22.4g 脂質：18.5g 炭水化物：87.5g 塩分：2.4g	<b>510Kcal</b> 蛋白質：22.7g 脂質：16.9g 炭水化物：67.2g 塩分：3g	<b>533Kcal</b> 蛋白質：35.5g 脂質：17.4g 炭水化物：75.8g 塩分：2.8g	<b>569Kcal</b> 蛋白質：18.4g 脂質：20.1g 炭水化物：82.1g 塩分：3.4g						
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>						
	あじフライ ミートボール オニオンサラダ いんげんのなめたけ和え もやしのカレー炒め ソース 漬物、他 麦ごはん	163 40 14 15 52 6 42 236	鶏肉のタラトウイユ 千草焼き ベーコンとほうれん草のソテー ぜんまい炒め煮 かぼちゃ天ぷら しょうゆ 漬物 ごはん	181 18 53 46 46 2 5 202	えび春巻き&野菜春巻き 海鮮ソース 小松菜の旨塩炒め 厚揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 しょうゆ みかん缶、他 ごはん	213 31 19 44 17 2 34 202	肉じゃが チキンナゲット キャベツとウィンナーのソテー 長いもとろろ カリフラワーの明太高菜和え のり佃煮 黄桃缶 ごはん	152 84 39 13 45 7 8 202	チキンステーキ&厚焼きたまご れんこん天ぷら きんぴらごぼう きのこのソテー ほうれん草のおかか和え しょうゆ 昆布の佃煮、他 ごはん	125 66 35 40 17 2 56 202	たらの南蛮漬け ミニハンバーグ ナムル セロリとこんにゃくの炒め 卵の花 練り梅 漬物 ごはん	137 47 56 34 42 9 3 202
	<b>568Kcal</b> 蛋白質：16.9g 脂質：18g 炭水化物：87g 塩分：3.2g	<b>553Kcal</b> 蛋白質：17.5g 脂質：25.1g 炭水化物：66.9g 塩分：3.4g	<b>562Kcal</b> 蛋白質：18.7g 脂質：21.8g 炭水化物：78.5g 塩分：2.7g	<b>550Kcal</b> 蛋白質：17.9g 脂質：22.2g 炭水化物：73.1g 塩分：2.3g	<b>543Kcal</b> 蛋白質：19.8g 脂質：17.4g 炭水化物：79.9g 塩分：3.5g	<b>530Kcal</b> 蛋白質：17.1g 脂質：19.7g 炭水化物：70.3g 塩分：3.1g						
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>						
	豚肉とエリンギの炒め オムレツデミソース 粉ふきいも 切干大根とちくわの炒り煮 なすの生姜煮 のり佃煮 漬物、他 ごはん	122 79 28 39 90 7 33 202	ぶりの照り焼き カレーコロッケ 高野豆腐のごま煮 鶏つくね わかめのおろし和え ソース 漬物、他 ごはん	98 147 73 53 10 6 33 202	はんぺんチーズフライ ますの塩焼き 鶏肉とブロッコリーのソテー チンゲン菜のソテー 大根なます ソース 高菜漬け、他 ごはん	124 89 71 18 12 6 31 202	ゆで豚の野菜ソース 野菜春巻き マカロニサラダ なすの田楽煮 もやしのほうれん草おかか和え しょうゆ 漬物 ごはん	185 59 77 106 14 2 2 202	さばのおろし煮 ハムカツ 梅ごぼう ひじきの白和え さといもの土佐煮 ソース 漬物、他 ごはん	100 158 25 22 33 6 42 202	チキンソテー&オムレツ ミニ野菜コロッケ 小松菜としめじの煮浸し セロリとコーンのサラダ おかかごぼう ソース 漬物、他 ごはん	113 118 16 13 25 6 47 202
	<b>600Kcal</b> 蛋白質：21.1g 脂質：23.3g 炭水化物：78.4g 塩分：3.4g	<b>622Kcal</b> 蛋白質：24.4g 脂質：22.7g 炭水化物：84.5g 塩分：3.1g	<b>553Kcal</b> 蛋白質：22.9g 脂質：21.2g 炭水化物：68.4g 塩分：3.1g	<b>647Kcal</b> 蛋白質：19.9g 脂質：33.6g 炭水化物：72.6g 塩分：2.9g	<b>588Kcal</b> 蛋白質：21.6g 脂質：15.9g 炭水化物：94.3g 塩分：3.5g	<b>540Kcal</b> 蛋白質：18.1g 脂質：17.8g 炭水化物：81.3g 塩分：2.8g						
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>						
	えびとブロッコリーの卵炒め 豆腐ハンバーグ 肉詰めピーマン ハムとしめじのマリネサラダ きんぴらごぼう 練り梅 黄桃缶、他 ごはん	96 96 28 29 35 9 50 202	豚肉の和風炒め あじフライ かぼちゃの煮つけ いんげんのツナマヨ和え 大根のくず煮 ソース 漬物、他 ごはん	123 118 34 30 20 6 33 202	カニクリームコロッケ 水ぎょうざ キャベツとハムの甘酢和え しらたきと油揚げの炒め煮 ほうれん草の和えもの ソース うぐいす豆、他 ごはん	126 56 30 36 16 6 42 202	鶏肉のkokumiso炒め 皮なしウィンナー じゃがいもと厚揚げの煮物 きゅうりときくらげの和え物 マカロニサラダ のり佃煮 漬物 十六穀ごはん	141 50 61 13 92 7 2 220	牛肉と野菜の炒めもの 厚焼きたまご しいたけとチンゲン菜の炒め煮 ブロッコリーの塩昆布和え 豆もやしのナムル 練り梅 煮豆 ごはん	171 49 33 15 36 9 25 202	白身魚天ぷら 和風ハンバーグ わかめとオクラの和もの 青菜とささみの中華和え 突きこんにゃくのおかか煮 しょうゆ 昆布の佃煮、他 ごはん	114 110 9 42 12 2 56 202
	<b>545Kcal</b> 蛋白質：19.4g 脂質：17.2g 炭水化物：80.6g 塩分：3.5g	<b>566Kcal</b> 蛋白質：20.4g 脂質：18.3g 炭水化物：82.8g 塩分：2.6g	<b>514Kcal</b> 蛋白質：13.4g 脂質：15.3g 炭水化物：82.6g 塩分：3.2g	<b>586Kcal</b> 蛋白質：21.8g 脂質：21.4g 炭水化物：77.9g 塩分：3g	<b>540Kcal</b> 蛋白質：17.2g 脂質：24g 炭水化物：73g 塩分：3.1g	<b>547Kcal</b> 蛋白質：21.6g 脂質：17.7g 炭水化物：77.1g 塩分：3.3g						
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>										
	なすと挽肉の炒め エビカツ えりんぎといんげんの味噌炒め 五目煮豆 きゅうりとカニカマのマリネ ソース 黄桃缶、他 ごはん	143 114 40 47 21 6 36 202	イカと野菜の生姜炒め 野菜コロッケ にら玉炒め キャベツのしらす和え さつまいもの甘煮 ソース 漬物、他 ごはん	91 147 63 15 47 6 30 202								
	<b>609Kcal</b> 蛋白質：19.1g 脂質：22.5g 炭水化物：84g 塩分：2.8g	<b>601Kcal</b> 蛋白質：17g 脂質：18.3g 炭水化物：93.9g 塩分：2.9g										
	<p>食快膳はこんな方に…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエットを心がける女性へ</li> <li>・メタボリック症候群を気にする30代、40代の男性へ</li> <li>・医師から食事制限などされている方へ</li> </ul> <p>「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。</p>					 <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、お召し上がりくださるようご協力ください。