

# 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> えびときのこの炒め物 69 豆腐ハンバーグ和風ソース 99 れんこんの天ぷら 66 かぼちゃとがんもの炊き合わせ 66 ごぼうのごま和え 26 しょうゆ 2 みかん缶、他 34 ごはん 202	<b>2</b> 蒸し鶏の梅しそ和え 60 白身魚フライ 118 ひじきとツナのサラダ 87 こんにゃくとピーマンのおかか炒め 20 ちくわといんげんの炒り煮 39 ソース 6 漬物、他 30 ごはん 202	<b>3</b> 酢豚 229 もろこし焼き 31 大根とカニカマの辛し和え 22 ブロッコリーの海苔和え 17 ほうれん草とえのきのソテー 46 のり佃煮 7 黄桃缶 12 ごはん 202	<b>4</b> ますのパン粉焼き 79 鶏天ぷら 171 キャベツの錦糸和え 20 里芋と油揚げの煮物 46 しらすきときくらげの炒め 17 しょうゆ 2 漬物、他 31 ごはん 202
			<b>564Kcal</b> 蛋白質：17.7g 脂質：20.7g 炭水化物：80g 塩分：3.1g	<b>562Kcal</b> 蛋白質：26.7g 脂質：17.4g 炭水化物：78.5g 塩分：3.2g	<b>566Kcal</b> 蛋白質：20.3g 脂質：23.6g 炭水化物：72.7g 塩分：3.1g	<b>568Kcal</b> 蛋白質：23.6g 脂質：19.7g 炭水化物：77.8g 塩分：2.7g
5	<b>6</b> 肉豆腐 217 海鮮ステーキ 31 切干ときゅうりのポン酢和え 15 小松菜のじゃこ炒め 39 きんぴらごぼう 35 なめたけ 5 漬物 2 麦ごはん 236	<b>7</b> 鶏肉と大根の煮物 146 千草焼き 17 白和え 19 コーンポテトサラダ 99 かにかまと白菜のどろみ煮 25 練り梅 9 昆布豆 47 ごはん 202	<b>8</b> 豚肉とえりんぎの炒め物 101 ますの蒲焼き 71 粉ふきいも 32 なすのおろし煮 91 マカロニサラダ 92 のり佃煮 7 漬物、他 42 ごはん 202	<b>9</b> さばのトマトソース 102 メンチカツ 171 キャベツのごま和え 25 海老と大根のくず煮 31 れんこんきんぴら 35 ソース 6 みかん缶、他 34 ごはん 202	<b>10</b> 鶏そぼろとほうれん草の炒め 85 あじフライ 145 切干大根とちくわの煮物 42 ハムと白菜のレモン風味和え 21 ぜんまいともやしのナムル 22 ソース 6 パイン缶、他 39 ごはん 202	<b>11</b> ヒレカツ 180 オムレツ 34 ピーマンのおかか和え 10 紅白なます 12 しめじといんげんの炒め物 64 ソース 6 漬物、他 33 ごはん 202
	<b>580Kcal</b> 蛋白質：19.1g 脂質：26.8g 炭水化物：76.7g 塩分：3.4g	<b>564Kcal</b> 蛋白質：21.7g 脂質：14g 炭水化物：90.1g 塩分：2.7g	<b>638Kcal</b> 蛋白質：23.3g 脂質：24.9g 炭水化物：81.3g 塩分：3.1g	<b>606Kcal</b> 蛋白質：24.1g 脂質：20.2g 炭水化物：86.5g 塩分：3.1g	<b>562Kcal</b> 蛋白質：18.4g 脂質：17g 炭水化物：87.6g 塩分：2.9g	<b>541Kcal</b> 蛋白質：17.3g 脂質：18.9g 炭水化物：79.4g 塩分：2.4g
12	<b>13</b> さば塩焼き 84 海鮮焼きビーフン 102 チンゲン菜としめじの炒め物 21 みつばのごま和え 20 フライドポテト 132 なめたけ 5 キャベツの漬物 2 ごはん 202	<b>14</b> スペイン風オムレツ 100 ささみ天ぷら 164 カリフラワーのツナマヨ和え 46 小松菜の磯和え 11 五目煮豆 40 しょうゆ 2 昆布の佃煮、他 42 ごはん 202	<b>15</b> 鶏肉のカレー風味炒め 172 もろこし焼き 31 かぼちゃの煮つけ 29 ほうれん草の錦糸和え 19 人参のツナサラダ 78 練り梅 9 漬物 2 ごはん 202	<b>16</b> ますの南蛮だれ 110 ミニ野菜かき揚げ 84 かにかまと青菜の和え物 14 じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 40 なすの田楽みそ煮 104 しょうゆ 2 漬物 5 ごはん 202	<b>17</b> 白身魚フライ 163 目玉焼き 32 鶏とさといもの梅煮 45 白菜とえのきのごま和え 23 キャベツと人参の塩昆布和え 14 ソース 8 黄桃缶、他 45 ごはん 202	<b>18</b> 豚肉の生姜焼き 141 野菜コロッケ 165 きゅうりとわかめの和え物 7 ほうれん草のごま和え 23 まいたけといんげんの炒め物 27 ソース 8 漬物 6 ごはん 202
	<b>568Kcal</b> 蛋白質：20.1g 脂質：24.6g 炭水化物：72.4g 塩分：3g	<b>607Kcal</b> 蛋白質：20.5g 脂質：23.4g 炭水化物：80.3g 塩分：2.6g	<b>542Kcal</b> 蛋白質：18.4g 脂質：20.9g 炭水化物：73.6g 塩分：3.1g	<b>561Kcal</b> 蛋白質：32.7g 脂質：21.9g 炭水化物：73.4g 塩分：2.7g	<b>532Kcal</b> 蛋白質：21.6g 脂質：15.9g 炭水化物：94.3g 塩分：3.5g	<b>601Kcal</b> 蛋白質：19.3g 脂質：24.3g 炭水化物：81g 塩分：2.6g
19	<b>20</b> 海の日	<b>21</b> チキンフライ 171 しゅうまい 117 紅白なます 10 白菜の洋風和え 23 わかめとみつばの煮浸し 11 ソース 6 漬物、他 33 ごはん 202	<b>22</b> 牛肉と竹の子の炒め物 154 目玉焼きフライ 77 ポテトサラダ 69 小松菜のお浸し 81 なすの昆布煮 87 ソース 6 白豆 25 ごはん 202	<b>23</b> 親子煮 185 ハンバーグ 111 わかめと大根のサラダ 69 卯の花 42 チンゲン菜のお浸し 8 のり佃煮 7 漬物 2 十六穀ごはん 220	<b>24</b> えびフライ 172 チヂミ 36 ベーコンとブロッコリーのケチャップ炒め 45 オクラとなめこの和え物 29 ほうれん草とコーンのソテー 14 ソース 25 うぐいす豆、他 6 ごはん 58 ごはん 202	<b>25</b> 筑前煮 149 ハムカツ 95 きゅうりとわかめのめた和え 29 カレー風味粉ふきいも 33 なすの焼き漬物 87 ソース 6 漬物 3 ごはん 202
	<b>573Kcal</b> 蛋白質：16.7g 脂質：20g 炭水化物：83.6g 塩分：2.9g	<b>631Kcal</b> 蛋白質：15.5g 脂質：27.4g 炭水化物：89.3g 塩分：2.1g	<b>583Kcal</b> 蛋白質：25.2g 脂質：21.9g 炭水化物：70.4g 塩分：3.5g	<b>558Kcal</b> 蛋白質：17.5g 脂質：15.6g 炭水化物：90.6g 塩分：2.7g	<b>604Kcal</b> 蛋白質：18.7g 脂質：21.1g 炭水化物：87g 塩分：3g	
26	<b>27</b> あじの照り焼き 52 肉じゃがコロッケ 185 玉ねぎとパプリカのマリネサラダ 24 ブロッコリーのパン粉焼き 21 さつま芋の甘煮 47 ソース 6 漬物、他 33 ごはん 202	<b>28</b> 豚肉と枝豆の中華炒め 123 白身魚フライ 118 高野豆腐としめじの煮物 48 切干大根ときゅうりの中華和え 29 人参マリネ 20 ソース 6 みかん缶、他 34 ごはん 202	<b>29</b> さばの塩焼き 84 メンチカツ 171 キャベツとしいたけの炒め物 21 ごぼうとこんにゃくの煮つけ 27 蒸し鶏のレモン風味 35 ソース 6 漬物、他 33 ごはん 202	<b>30</b> 牛肉とじゃがいもの甘辛煮 210 千草焼き 104 オクラのからし和え 12 ピーマンの卵とじ 34 梅ごまひじき 19 なめたけ 5 漬物 5 ごはん 202	<b>31</b> 豚肉となすのみそ炒め 205 鶏つくね 46 切干大根とちくわの炒り煮 43 キャベツの紅生姜和え 17 かぼちゃサラダ 95 練り梅 9 漬物 3 ごはん 202	
	<b>570Kcal</b> 蛋白質：19.1g 脂質：15.5g 炭水化物：90.8g 塩分：2.1g	<b>580Kcal</b> 蛋白質：23.7g 脂質：19.1g 炭水化物：80.9g 塩分：2.6g	<b>579Kcal</b> 蛋白質：26.7g 脂質：19.6g 炭水化物：79.3g 塩分：2.4g	<b>591Kcal</b> 蛋白質：22.4g 脂質：24.3g 炭水化物：79.2g 塩分：3g	<b>620Kcal</b> 蛋白質：16.2g 脂質：2.9g 炭水化物：79.7g 塩分：3.2g	

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。