

8

食快膳

しょうかいせん

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
		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。				1 照焼チキン&厚焼きたまご 125 白身魚天ぷら 87 れんこんと椎茸の炒り煮 49 レタスとわかめのサラダ 9 さつまいもの甘煮 47 しょうゆ 2 漬物、他 33 ごはん 202
						554Kcal 蛋白質：19.2 g 脂質：15.5 g 炭水化物：85.9 g 塩分：2.8 g
2	3 たらの竜田揚げ野菜あんかけ 165 豆腐ハンバーグ 56 じゃがいものおかか煮 38 セロリともやしの炒め物 46 梅ごぼう 25 のり佃煮 7 漬物 3 ごはん 202	4 チヂミ 73 春巻き 67 ベーコンポテサラ 72 青菜とかまぼこのお浸し 18 いんげんの生姜炒め 59 しょうゆ 2 うぐいす豆、他 58 ごはん 202	5 豚唐揚げの南蛮だれ 196 しゅうまい 70 大根のくず煮 21 きのこのバター炒め 30 青菜の錦糸和え 15 しょうゆ 2 黄桃缶 8 ごはん 202	6 さばのみそ焼き 113 野菜コロッケ 112 炒り鶏 96 キャベツとコーンのドレッシング和え 29 長いもとろろ 13 ソース 6 漬物、他 33 麦ごはん 236	7 鶏と巾着の煮合わせ 122 白身魚フライ 127 ブロッコリーとコーンのソテー 26 豚ひき肉と大根のきんぴら 56 ねぎ塩もやし 31 ソース 6 みかん缶、他 34 ごはん 202	8 ますのバター焼き 132 ミニハンバーグ 47 じゃがいもの梅おかか和え 34 かにかまときゅうりの酢の物 29 いんげんとハムの炒め 59 のり佃煮 7 漬物、他 30 ごはん 202
	542Kcal 蛋白質：16.6 g 脂質：19.5 g 炭水化物：76.5 g 塩分：3.3g	551Kcal 蛋白質：12.9 g 脂質：15.1 g 炭水化物：93.9 g 塩分：2.7g	544Kcal 蛋白質：18.6 g 脂質：21.5 g 炭水化物：72.3 g 塩分：2.7g	638Kcal 蛋白質：23.5 g 脂質：19.2 g 炭水化物：98.1 g 塩分：3.2g	604Kcal 蛋白質：30.1 g 脂質：18.5 g 炭水化物：92.6 g 塩分：2.8 g	540Kcal 蛋白質：21.1 g 脂質：18.1 g 炭水化物：74.2 g 塩分：3 g
9	10 鶏天ぷら 126 オムレツ 57 ひじきとレンコンのサラダ 29 小松菜の磯和え 90 ピーマンと玉ねぎの炒め物 30 しょうゆ 2 漬物、他 33 ごはん 202	11 ＊山の日＊	12	13	14	15
	569Kcal 蛋白質：20.1 g 脂質：24.6 g 炭水化物：72.4 g 塩分：3 g					
16	17 豚ばら肉と小松菜のソテー 142 ハムマヨ玉子フライ 133 キャベツのツナ和え 29 玉ねぎの明太子バターソテー 32 粉ふきいも 6 ソース 30 漬物、他 30 ごはん 202	18 ますの香草パン粉焼き 150 ミートボール 40 青菜の錦糸和え 16 里芋と油揚げの煮物 82 人参とえのきのおかか和え 19 のり佃煮 7 漬物、他 30 ごはん 202	19 鶏肉のさっぱり煮 73 白身魚フライ 145 カリフラワーのカレー炒め 30 セロリとこんにゃくのきんぴら 45 オクラの和え物 14 ソース 6 漬物、他 33 ごはん 202	20 あじの塩焼き 73 和風ハンバーグ 145 ごぼうサラダ 30 えりんぎの煮びたし 45 春雨とキャベツの炒め物 14 練り梅 6 漬物、他 33 十六穀ごはん 202	21 鶏肉と野菜の中華炒め 45 かぼちゃの天ぷら 113 つきこんにゃくのみそ炒り煮 82 まいたけと青菜のごま和え 27 ザーサイ梅和え 37 しょうゆ 9 みかん缶 30 ごはん 220	22 枝豆フライ 174 オムレツ 32 わかめのおろしポン酢和え 10 ほうれん草とハムの和え物 23 揚げだし豆腐 69 ソース 6 昆布の佃煮、他 39 ごはん 202
	604Kcal 蛋白質：17.5 g 脂質：23.3 g 炭水化物：84.8 g 塩分：3.3 g	546Kcal 蛋白質：21.2 g 脂質：17.7 g 炭水化物：78.5 g 塩分：2.8 g	548Kcal 蛋白質：20.9 g 脂質：18.6 g 炭水化物：77.2 g 塩分：3.1g	563Kcal 蛋白質：22.8 g 脂質：17.7 g 炭水化物：81.4 g 塩分：3.3g	597Kcal 蛋白質：17.5 g 脂質：28.1 g 炭水化物：73.3 g 塩分：3.5 g	555Kcal 蛋白質：15.6 g 脂質：20.2 g 炭水化物：80.9 g 塩分：2.7 g
23	24 さばの煮つけ 103 鶏の竜田揚げ 179 人参マリネ 23 春雨とハムの和え物 31 さつまいもの甘煮 47 しょうゆ 2 漬物、他 33 ごはん 202	25 麻婆なす 207 ミニコロッケ 74 大根サラダ 20 ちくわともやしの梅和え 28 いんげんといいたけの炒め物 20 ソース 6 うぐいす豆 30 ごはん 202	26 ぶりの照り焼き 98 メンチカツ 171 チンゲン菜と油揚げの辛子和え 22 白菜のカニ風味サラダ 28 根菜炒り煮 55 ソース 6 漬物、他 30 ごはん 202	27 牛すき煮 98 白身魚天ぷら 171 かぼちゃの煮つけ 22 長いもとろろ 28 いんげんの粒マスタード和え 55 しょうゆ 6 黄桃缶 30 ごはん 202	28 天ぷら盛り合わせ 162 目玉焼き 105 なすとささみの生姜醤油 38 小松菜とベーコンのソテー 13 キャベツとしめじのおひたし 21 しょうゆ 2 漬物 8 ごはん 202	29 牛肉とごぼうの卵炒め 126 豆腐ハンバーグ 20 ブロッコリーの塩昆布和え 118 ポテトのカレー炒め 30 えりんぎとカリフラワーのマリネサラダ 17 練り梅 2 甘酢しょうが、他 3 ごはん 202
	620Kcal 蛋白質：20 g 脂質：21.1 g 炭水化物：86.6 g 塩分：3 g	587Kcal 蛋白質：14.1 g 脂質：24.4 g 炭水化物：81.5 g 塩分：2.3 g	612Kcal 蛋白質：23.6 g 脂質：21.5 g 炭水化物：86 g 塩分：2.8 g	551Kcal 蛋白質：15.9 g 脂質：24.5 g 炭水化物：77.3 g 塩分：2.3 g	563Kcal 蛋白質：31.3 g 脂質：24.7 g 炭水化物：70.1 g 塩分：3.3 g	625Kcal 蛋白質：18.6 g 脂質：25.9 g 炭水化物：86 g 塩分：3.3 g
30	31 ますの野菜蒸し 84 ピーマンの肉詰め 28 じゃがいものバターしょうゆ 94 ごぼうの明太子炒め 52 野菜かき揚げ 93 しょうゆ 2 パイン缶 8 ごはん 202					
	563Kcal 蛋白質：32.4 g 脂質：22.6 g 炭水化物：74.9 g 塩分：2.6 g					



(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。