2026

「食快膳」は、わくわくランチキョードー開発(株)の登録商標です。

9 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 ポークチャップ 125 白身魚フライ 118 ほうれん草のごま和え 28 キャベツときゅうりのマリネ 21 さつまいも甘煮 47 ソース 6 昆布の佃煮、他 42 ごはん 202 **589Kcal** 蛋白質：22.3 g 脂質：17.7 g 炭水化物：88.6 g 塩分：2.9 g	**2** 白身魚の竜田揚げ 110 豆腐ハンバーグ 99 里芋とこんにゃくの田楽煮 46 豆とレンコンのサラダ 39 まいたけとオクラのごま和え 20 のり佃煮 7 漬物、他 33 ごはん 202 **556Kcal** 蛋白質：18.9 g 脂質：19.1 g 炭水化物：80.6 g 塩分：3.4 g	**3** 挽肉と春雨のオイスター炒め 139 チヂミ 36 ほうれん草のナムル 91 しめじと豆腐のとろみ煮 42 千草焼き 17 練り梅 9 漬物 5 ごはん 202 **541Kcal** 蛋白質：19.2 g 脂質：15.5 g 炭水化物：85.9 g 塩分：2.8 g	**4** 鶏肉と里芋の煮物 184 ふっくらオムレツ 32 小海老とブロッコリーの旨塩和え 17 かにかまときゅうりの酢の物 32 マカロニサラダ 77 なめたけ 5 漬物 2 ごはん 202 **551Kcal** 蛋白質：19.4 g 脂質：18.6 g 炭水化物：78.9 g 塩分：2.7 g	**5** 焼きさばのおろしソース 91 野菜コロッケ 147 青菜と人参のごま和え 20 わかめと厚揚げの煮物 45 キャベツとハムのサラダ 35 ソース 6 漬物、他 31 ごはん 202 **577Kcal** 蛋白質：21.2 g 脂質：21.4 g 炭水化物：79.3 g 塩分：3 g
6	**7** かに玉 25 メンチカツ 171 えのきとピーマンのポン酢和え 12 白菜とベーコンの塩ソテー 20 なすの揚げびたし 87 ソース 6 うぐいす豆 58 ごはん 202 **581Kcal** 蛋白質：14.9 g 脂質：20.4 g 炭水化物：86.2 g 塩分：2.5g	**8** 牛肉のコクみそ炒め 149 和風ハンバーグ 113 かぼちゃの煮つけ 38 大根サラダ 31 油揚げとねぎの和え物 29 のり佃煮 7 漬物、他 33 麦ごはん 236 **636Kcal** 蛋白質：12.9 g 脂質：15.1 g 炭水化物：93.9 g 塩分：2.7g	**9** 鶏肉と野菜の煮物 157 れんこんの天ぷら 93 小松菜ともやしの卵とじ 23 じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 36 紅白なます 9 しょうゆ 2 みかん缶 13 ごはん 202 **535Kcal** 蛋白質：18.6 g 脂質：19.1 g 炭水化物：74.3 g 塩分：2.9g	**10** 焼きアジの南蛮だれ 103 鶏肉の照り焼き 76 かぼちゃの天ぷら 90 切干大根ときゅうりのゆかり和え 13 根菜煮 42 しょうゆ 2 パイン缶 15 ごはん 202 **543Kcal** 蛋白質：21.3 g 脂質：19.7 g 炭水化物：73.3 g 塩分：2.7g	**11** 豚肉とまいたけのバター炒め 100 甘たれジャンボつくね 77 高野豆腐と野菜の煮物 57 揚げなすの生姜醤油 85 春雨と人参のフレンチサラダ 40 練り梅 9 漬物 5 ごはん 202 **575Kcal** 蛋白質：20.5 g 脂質：23 g 炭水化物：74.2 g 塩分：3.2 g	**12** 鶏肉と大根煮 106 目玉焼きフライ 139 カリフラワーのカレー炒め 24 豆苗ともやしのごま和え 19 ちくわとピーマンのソテー 29 ソース 6 白いんげん豆 37 ごはん 202 **562Kcal** 蛋白質：20.9 g 脂質：18.0 g 炭水化物：82.3 g 塩分：2.9 g
13	**14** タンドリーチキン 175 ピーマンの肉詰め 28 大根と切昆布の煮物 18 ブロッコリーのじゃこ炒め 52 春雨の和え物 29 なめたけ 5 甘酢しょうが、他 32 ごはん 202 **541Kcal** 蛋白質：20.8 g 脂質：19.3 g 炭水化物：73.6 g 塩分：3.1 g	**15** ますのマヨネーズ焼き 129 春巻き 67 油揚げと小松菜のおひたし 18 しらすとキャベツの三杯酢 24 ポテトサラダ 69 しょうゆ 2 漬物、他 33 ごはん 202 **544Kcal** 蛋白質：17.7 g 脂質：19.6 g 炭水化物：75.8 g 塩分：2.3 g	**16** もちもち肉みそフライ 168 豆腐ステーキ 66 きんぴらごぼう 30 チンゲン菜と人参のドレッシング和え 15 白菜と青ねぎの土佐和え 12 ソース 6 漬物、他 31 ごはん 202 **530Kcal** 蛋白質：11.5 g 脂質：18.5 g 炭水化物：83.3 g 塩分：2.9 g	**17** 麻婆豆腐 110 しゅうまい 70 ほうれん草とカニカマのごま和え 37 わかめときゅうりの酢の物 17 きのことベーコンのソテー 92 しょうゆ 2 黄桃缶 17 ごはん 202 **547Kcal** 蛋白質：20.3 g 脂質：21.2 g 炭水化物：73 g 塩分：2.7 g	**18** さばの塩焼き 84 カレーコロッケ 147 さつまいもの甘煮 47 オクラの生姜和え 16 厚揚げと昆布の煮物 56 ソース 6 漬物、他 42 ごはん 202 **600Kcal** 蛋白質：20.6 g 脂質：19.4 g 炭水化物：90.2 g 塩分：2.4 g	**19** 鶏肉のトマト煮 193 オムレツ 32 セロリともやしの炒め物 40 ほうれん草の白和え 21 白菜の酢味噌和え 27 のり佃煮 7 みかん缶 13 ごはん 202 **535Kcal** 蛋白質：20.3 g 脂質：17.6 g 炭水化物：76.6 g 塩分：2.8 g
20	**21** ＊敬老の日＊	**22** ＊国民の休日＊	**23** ＊秋分の日＊	**24** ゆで豚とえのきの梅和え 161 メンチカツ 153 きゅうりとツナの和え物 17 ビビンバもやし 16 ひじきとレンコンのサラダ 17 ソース 6 漬物、他 30 ごはん 202 **602Kcal** 蛋白質：19.6 g 脂質：17.7 g 炭水化物：81.4 g 塩分：3.3g	**25** 揚げ鶏の甘酢あん 210 もろこし焼き 31 白菜の中華ドレッシング和え 24 高野豆の煮物 56 小松菜のなめたけ和え 12 のり佃煮 7 みかん缶 6 ごはん 202 **548Kcal** 蛋白質：22.4 g 脂質：19.6 g 炭水化物：76.3 g 塩分：3.4 g	**26** たらのカレー竜田揚げ 101 豆腐ハンバーグ 99 かぼちゃサラダ 85 里芋のそぼろ煮 44 ほうれん草と切干大根のごま和え 24 練り梅 9 漬物、他 33 ごはん 202 **597Kcal** 蛋白質：17.8 g 脂質：23.1 g 炭水化物：84.4 g 塩分：3.3 g
27	**28** 牛肉とキャベツの中華炒め 154 チキンナゲット 59 切干大根煮 53 人参とささみのマリネ 40 明太のりポテト 36 なめたけ 5 うぐいす豆 30 ごはん 202 **579Kcal** 蛋白質：22 g 脂質：21 g 炭水化物：82.5 g 塩分：2.7 g	**29** さばの生姜醤油焼き 87 コーンフライ 132 キャベツとみつばのおひたし 14 卵の花 36 豆苗ともやしの塩炒め 20 ソース 6 漬物、他 33 十六穀ごはん 203 **531Kcal** 蛋白質：19 g 脂質：16.8 g 炭水化物：82.4 g 塩分：2.6 g	**30** 豚肉のパン粉焼き 170 海鮮ステーキ 31 きのこのバター炒め 27 大根サラダ 31 青菜のナムル 39 のり佃煮 7 みかん缶、他 34 ごはん 202 **541Kcal** 蛋白質：23.4 g 脂質：19.4 g 炭水化物：73.4 g 塩分：2.4 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。