

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 赤魚のおろし煮 ハンバーグ チヂミ キャベツと人参の塩昆布和え れんこん天ぷら しょうゆ 漬物、他 ごはん 65 113 36 14 93 2 33 202	2 ブルコギ 野菜コロッケ かぼちゃサラダ 水菜と大根んの和え物 セロリときのこの中華煮 ソース 漬物、他 ごはん 109 147 89 9 12 6 31 202	3 鶏肉と野菜のこく味噌炒め フィッシュソーセージ じゃがいもとブロッコリーの土佐煮 白菜とコーンのドレッシング和え きゅうりとわかめの酢の物 なめたけ いんげん豆 ごはん 192 24 36 28 18 5 37 202
				558Kcal 蛋白質：19.3 g 脂質：18.1 g 炭水化物：78.6 g 塩分：3.4 g	605Kcal 蛋白質：14.4 g 脂質：26.3 g 炭水化物：88.9 g 塩分：2.9 g	542Kcal 蛋白質：18.1 g 脂質：18.3 g 炭水化物：82.2 g 塩分：2.9 g
4	5 さばの照焼き ハムマヨ玉子フライ 大根と鶏そぼろのくず煮 なすのポン酢和え 中華春雨サラダ ソース 漬物、他 ごはん 93 133 35 85 34 6 29 202	6 春巻き 豆腐ハンバーグ ほうれん草の磯和え いんげんのオイスター炒め 豆腐と卵のとりみ煮 練り梅 甘酢しょうが、他 炊き込みごはん 94 99 17 35 53 9 32 391	7 あじの塩焼き 卵の花フライ 厚揚げとしめじの煮物 チンゲン菜のおひたし カリフラワーの梅おかか和え ソース 漬物、他 ごはん 72 160 44 11 18 6 42 202	8 鶏団子の甘酢あん オムレツ 大豆とひじきの煮物 ほうれん草のおひたし もやしとニラの炒め物 のり佃煮 漬物、他 ごはん 102 57 69 16 51 7 30 202	9 豚肉と里芋のみそ煮 ハムステーキ きんぴらごぼう ツナときゅうりの甘酢和え チンゲン菜のごま和え なめたけ パイン缶、他 ごはん 156 52 35 24 19 5 43 202	10 ポテトオムレツ さつまいも天ぷら ピーマンのおかか和え ささみともやしの梅サラダ 青菜と厚揚げの煮物 しょうゆ 漬物、他 ごはん 98 102 15 40 48 2 33 202
	617Kcal 蛋白質：19.7 g 脂質：25.1 g 炭水化物：82.4 g 塩分：3.4g	730Kcal 蛋白質：25.4 g 脂質：21.9 g 炭水化物：114.5 g 塩分：5.1g	555Kcal 蛋白質：21 g 脂質：19.1 g 炭水化物：77.9 g 塩分：3g	534Kcal 蛋白質：21.1 g 脂質：18.5 g 炭水化物：73.3 g 塩分：2.9g	536Kcal 蛋白質：18.3 g 脂質：13.9 g 炭水化物：88.1 g 塩分：2.7 g	540Kcal 蛋白質：18.3 g 脂質：17.9 g 炭水化物：78.7 g 塩分：2.5 g
11	12 ＊スポーツの日＊ おまかせメニューで お届けします	13 ぶりの照焼き チキンフライ なすとベーコンの旨煮 大根のなめたけ和え 白菜カニカマサラダ ソース 漬物、他 ごはん 103 126 101 12 28 6 33 202	14 鶏肉の旨塩焼き&厚焼きたまご もろこし焼き 小松菜とハムのソテー キャベツのごま和え かぼちゃの煮つけ 練り梅 昆布の佃煮、他 ごはん 125 31 58 30 38 9 42 202	15 豚ロースのカレー焼き タレつくね 人参マリネ きのこの玉子とじ さつまいもサラダ のり佃煮 漬物、他 麦ごはん 158 47 20 34 112 7 33 202	16 ますの和風きのこ焼き ピーマンの肉詰め ザーサイ梅おかか和え 小松菜とじゃが芋の煮物 かぼちゃの揚げ浸し 練り梅 みかん缶、他 ごはん 96 28 19 42 109 9 37 202	17 鶏すき煮 ミニ野菜コロッケ ほうれん草のツナ和え きゅうりとわかめの中華和え ささみとブロッコリーの塩炒め ソース 黄桃缶 ごはん 138 118 21 22 41 6 8 202
		611Kcal 蛋白質：22.7 g 脂質：24.4 g 炭水化物：79.2 g 塩分：3.1 g	535Kcal 蛋白質：18.9 g 脂質：15.8 g 炭水化物：82.7 g 塩分：3.3 g	613Kcal 蛋白質：23.3 g 脂質：22.7 g 炭水化物：80.8 g 塩分：3.1 g	542Kcal 蛋白質：18.6 g 脂質：13.9 g 炭水化物：87.7 g 塩分：3.3 g	556Kcal 蛋白質：24.3 g 脂質：21.4 g 炭水化物：71.3 g 塩分：2.4 g
18	19 牛肉野菜炒め 豆腐ハンバーグ さといもマヨネーズ焼き まいたけとオクラのごま和え ごぼうとこんにゃくの炒り煮 なめたけ うぐいす豆、他 ごはん 107 99 75 24 37 5 58 202	20 豚肉と豆腐のとりみ煮 千草焼き 切干大根の中華和え 24 キャベツとみつばのおひたし しいたけとにらの生姜炒め 練り梅 漬物 ごはん 164 18 27 15 89 9 14 202	21 白身魚フライ ミートボール 高野豆腐としめじの煮つけ 青菜とえのきのおろし和え 白菜と水菜のおひたし ソース 黄桃缶、他 ごはん 163 40 58 19 12 6 40 202	22 えびとチンゲン菜の卵炒め ラビオリ 大根のみそ煮 にらまんじゅう 卵の花 しょうゆ 漬物、他 ごはん 57 118 33 55 42 2 31 202	23 肉しゅうまい かにクリームコロッケ なすのおろし煮 白菜とささみのごま和え キャベツとわかめのポン酢和え ソース パイン缶、他 ごはん 71 117 101 38 12 6 36 202	24 さばの照焼き デミグラスハンバーグ 野菜かきあげ えのきと人参のおかか和え 小松菜のごま和え しょうゆ 漬物、他 ごはん 93 122 67 16 20 2 30 202
	607Kcal 蛋白質：15.9 g 脂質：26.1 g 炭水化物：87.3 g 塩分：3.3g	538Kcal 蛋白質：17.8 g 脂質：22.3 g 炭水化物：69.7 g 塩分：3g	540Kcal 蛋白質：20.6 g 脂質：16.1 g 炭水化物：81.2 g 塩分：2.7g	540Kcal 蛋白質：18.7 g 脂質：15.6 g 炭水化物：79.5 g 塩分：3.5g	583Kcal 蛋白質：17.4 g 脂質：21.4 g 炭水化物：81.8 g 塩分：2.3 g	552Kcal 蛋白質：22.7 g 脂質：20.5 g 炭水化物：72.8 g 塩分：2.8 g
25	26 鶏肉の南蛮だれ 目玉焼き チンゲン菜とメンマのナムル ブロッコリーとツナの辛子和え さといもの含め煮 しょうゆ うぐいす豆 ごはん 201 20 28 26 37 1 60 202	27 揚げタラのトマトソース 厚焼きたまご カリフラワーのドレッシング和え 厚揚げの昆布煮 ほうれん草のごま和え のり佃煮 黄桃缶、他 ごはん 144 49 31 40 27 7 40 203	28 肉じゃが チキンナゲット しめじとちくわの炒り煮 いんげんの白和え かぼちゃの煮つけ なめたけ ザワークラウト ごはん 185 68 39 14 38 5 2 202	29 チキンステーキ&千草焼き ピーマンの肉詰め ブロッコリーのバター炒め 大根サラダ ほうれん草と卵のおかか炒め 練り梅 漬物、他 ごはん 93 28 86 29 58 9 30 202	30 豚肉の香草パン粉焼き ミニ野菜コロッケ もやしとさつま揚げの炒め物 青菜と白菜のごま和え 高野豆腐の五目煮 ソース 漬物、他 十六穀ご飯 156 74 26 20 66 6 5 203	31 ハムエッグ 豚肉の甘酢あん 根菜炒り煮 白菜のカニ風味和え 小松菜の磯和え しょうゆ 漬物、他 ごはん 84 165 45 19 10 2 33 202
	575Kcal 蛋白質：20.8 g 脂質：15.8 g 炭水化物：93.1 g 塩分：3.4 g	541Kcal 蛋白質：20.1 g 脂質：18.8 g 炭水化物：76.7 g 塩分：2.3 g	553Kcal 蛋白質：19.2 g 脂質：16.6 g 炭水化物:85.4 g 塩分：2.6 g	535Kcal 蛋白質：19.8 g 脂質：21 g 炭水化物：70.5 g 塩分：3.2 g	556Kcal 蛋白質：24.1 g 脂質：21.4 g 炭水化物：69.9 g 塩分：2.7 g	560Kcal 蛋白質：21.2 g 脂質：20.8 g 炭水化物：72.9 g 塩分：3.3 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。				 (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。