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。

11 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	**2** ますの照り焼き 71 にら饅頭 56 厚揚げの煮物 52 春雨とキャベツの中華炒め 38 コーンポテトサラダ 94 なめたけ 5 漬物、他 33 ごはん 202 **551Kcal** 蛋白質：21ｇ 脂質：15.9ｇ 炭水化物：80.2ｇ 塩分：2.7g	**3** ＊ 文化の日 ＊	**4** ゆで豚もやし 207 千草焼き 17 じゃがいもとしめじの煮物 59 こんにゃくとセロリの炒め 16 人参マリネ 27 練り梅 9 漬物 14 ごはん 202 **551Kcal** 蛋白質：16.4ｇ 脂質：21.5ｇ 炭水化物：74.4ｇ 塩分：2.8g	**5** 鶏肉の梅風味煮 111 ハムカツ 95 かぼちゃの甘酢あん 38 小松菜の卵炒め 37 花野菜ハムサラダ 41 ソース 6 うぐいす豆 30 麦ごはん 202 **560Kcal** 蛋白質：21.5ｇ 脂質：13.4ｇ 炭水化物：91.8ｇ 塩分：2.7ｇ	**6** ぶりの照り焼き 99 豆腐ハンバーグ 99 粉ふきいも 36 卵ときのこのサラダ 38 きゅうりとカニカマの甘酢和え 26 のり佃煮 7 漬物、他 33 ごはん 202 **540Kcal** 蛋白質：20.2ｇ 脂質：17.3ｇ 炭水化物：79.1ｇ 塩分：3ｇ	**7** 牛すき煮 186 チキンナゲット 59 ブロッコリーの旨塩ソテー 31 三色野菜のごま和え 19 ねぎ塩もやし 41 なめたけ 5 漬物 5 ごはん 202 **548Kcal** 蛋白質：19.8ｇ 脂質：25.8ｇ 炭水化物：67.8ｇ 塩分：3ｇ
8	**9** 焼きさばのカレーマリネ 121 オムレツ 55 里芋ひじき煮 92 えのきとキャベツのポン酢和え 17 豆苗のごま和え 21 練り梅 9 漬物、他 30 ごはん 202 **547Kcal** 蛋白質：21.4ｇ 脂質：19.5ｇ 炭水化物：76.1ｇ 塩分：3.4g	**10** 豚肉とじゃがいものみそ炒め 173 白身魚天ぷら 61 キャベツと卵のソテー 39 オクラのツナ和え 25 玉ねぎとしめじのマリネ風 23 しょうゆ 2 いんげん豆 37 ごはん 202 **562Kcal** 蛋白質：22.1ｇ 脂質：16.3ｇ 炭水化物：86.4ｇ 塩分：3.1g	**11** 鶏の照焼･厚焼きたまご 125 かぼちゃ煮つけ 139 れんこんきんぴら 54 ピーマンとカリフラワーのソテー 22 グリーンサラダ 11 ソース 6 みかん缶、他 34 ごはん 202 **593Kcal** 蛋白質：20ｇ 脂質：20.2ｇ 炭水化物：84.9ｇ 塩分：2.8g	**12** おでん風煮 39 肉じゃがコロッケ 149 きのこの中華炒め 24 干し海老とブロッコリーの和え物 17 マカロニサラダ 92 ソース 6 漬物、他 30 炊き込みごはん 231 **588Kcal** 蛋白質：16.2ｇ 脂質：20.5ｇ 炭水化物：88.1ｇ 塩分：4.3g	**13** 豚肉のごま照り焼き 163 千草焼き 17 茄子とささみの生姜炒め 107 さといもの味噌和え 40 人参のマリネ 20 なめたけ 5 漬物、他 33 ごはん 202 **587Kcal** 蛋白質：23.5ｇ 脂質：22ｇ 炭水化物：75.2ｇ 塩分：2.5ｇ	**14** かれいの照り焼き 45 豆腐ハンバーグ 96 チンゲン菜としめじの炒め物 14 野菜かきあげ 111 梅ごぼう 25 しょうゆ 2 昆布佃煮、他 42 ごはん 202 **537Kcal** 蛋白質：18.9ｇ 脂質：19.7ｇ 炭水化物：72.9ｇ 塩分：3.5ｇ
15	**16** 豚肉とほうれん草の炒め物 95 カレーコロッケ 147 かぼちゃのそぼろあん 57 白和えこんにゃく 24 じゃがいもの塩昆布和え 38 ソース 6 漬物、他 30 ごはん 202 **599Kcal** 蛋白質：19.7ｇ 脂質：19.8ｇ 炭水化物：90.7ｇ 塩分：2.4g	**17** ミートボールの野菜あん 209 肉シューマイ 70 キャベツと卵のソテーと油揚げの煮浸し 34 人参とブロッコリーのマリネサラダ 23 いんげんのごま和え 19 しょうゆ 2 漬物 5 ごはん 202 **564Kcal** 蛋白質：16.7ｇ 脂質：22.3ｇ 炭水化物：74.9ｇ 塩分:2.9ｇ	**18** ますのバター風味焼き 118 ミニハンバーグ 47 きんぴらごぼう 35 キャベツとしらすの生姜炒め 57 大根とハムのドレッシング和え 45 なめたけ 5 漬物、他 30 ごはん 202 **539Kcal** 蛋白質：19.4ｇ 脂質：19.9ｇ 炭水化物：72.3ｇ 塩分：3.3ｇ	**19** ホイコーロー 116 ミニ野菜コロッケ 82 切干大根の旨煮 51 ツナとブロッコリーのマヨサラダ 71 小松菜の磯和え 9 ソース 6 漬物 3 麦ごはん 202 **540Kcal** 蛋白質：16.8ｇ 脂質：20.5ｇ 炭水化物：76.4ｇ 塩分：3ｇ	**20** 鶏の吹き寄せ煮 187 ふっくらオムレツ 32 青菜ときのこのオイスター炒め 101 大根ときゅうりのゆかり和え 14 セロリとひじきの和え物 10 のり佃煮 7 漬物 5 ごはん 202 **558Kcal** 蛋白質：19.4ｇ 脂質:23.5ｇ 炭水化物：70.4ｇ 塩分：3.5ｇ	**21** 茄子のはさみ揚げ 86 八幡巻き 35 カレー風味ポテサラ 115 スクランブルエッグ 74 白菜の土佐和え 12 ソース 6 黄桃缶、他 36 ごはん 202 **566Kcal** 蛋白質：28.1ｇ 脂質：20.8ｇ 炭水化物：80.5ｇ 塩分：2.4ｇ
22	**23** ＊ 勤労感謝の日 ＊	**24** たらの竜田揚げ甘酢あん 140 にら饅頭 56 高野豆腐と小松菜の煮びたし 62 もやしとさつま揚げの炒め物 28 桜エビとブロッコリーのスープ煮 18 練り梅 9 漬物、他 31 ごはん 202 **546Kcal** 蛋白質：23.4ｇ 脂質：17ｇ 炭水化物：76.5ｇ 塩分：3.4g	**25** 豚肉とごぼうの甘辛炒め 143 白身魚フライ 118 かぼちゃの塩煮 40 わかめときゅうりの青じそサラダ 7 いんげんの塩昆布和え 10 ソース 6 パイン缶、他 36 ごはん 202 **562Kcal** 蛋白質：19.9ｇ 脂質：16.1ｇ 炭水化物：87.7ｇ 塩分：2.4g	**26** いか団子とさつま揚げの炊き合わせ 70 ヒレカツ 162 しらたきと人参の旨塩炒め 17 ほうれん草とちくわの生姜和え 23 カリフラワーと玉ねぎのイタリアンサラダ 29 ソース 6 漬物、他 29 十六穀ご飯 220 **556Kcal** 蛋白質：21.2ｇ 脂質：14.9ｇ 炭水化物：86.2ｇ 塩分：3.2g	**27** えびフライ 154 みそ味鶏つくね 46 炒り豆腐 66 大根とさつま揚げの煮物 24 青菜のツナ和え 16 ソース 6 漬物、他 30 ごはん 202 **544Kcal** 蛋白質：21.1ｇ 脂質：15.7ｇ 炭水化物：81.8ｇ 塩分：2.9ｇ	**28** あじの塩焼き 45 鶏の唐揚げ南蛮だれ 197 あさりとチンゲン菜の中華煮 24 春雨のサラダ 26 さつまいもの甘露煮 47 練り梅 9 漬物 3 ごはん 202 **553Kcal** 蛋白質：23ｇ 脂質：15.6ｇ 炭水化物：83.8ｇ 塩分：3.3ｇ
29	**30** ますの生姜焼き 75 なすの肉詰めフライ 140 粉ふきいも 32 大根と青菜の生姜和え 11 野菜炒め 42 ソース 6 漬物、他 33 ごはん 202 **541Kcal** 蛋白質：17.9ｇ 脂質：17.5ｇ 炭水化物：79ｇ 塩分：2.7ｇ					

・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。