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。

12 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 白菜と豚肉の旨煮 しゅうまい 具だくさんきんぴら ほうれん草の炒り卵和え 白いんげん豆 しょうゆ 昆布佃煮 ごはん 202	**2** チキンチャップ 厚焼きたまご キャベツのドレッシング和え 里芋の田楽みそ煮 松前高菜漬 練り梅 みかん缶 ごはん 202	**3** かれいの照り焼き 肉じゃがコロッケ カリフラワーのカレーソテー キャベツと卵の炒め ピーマンおかか和え ソース 漬物、他 炊き込みごはん 231	**4** 豚ロースの生姜焼き スクランブルエッグ 白菜のごま和え 大根のカニ風味くず煮 ちくわときゅうりの酢の物 のりの佃煮 うぐいす豆、他 ごはん 202	**5** ぶりの照焼き ハムカツ 青菜と油揚げのごま和え きのこのバターソテー オニオンサラダ ソース 漬物、他 ごはん 202
		202Kcal 蛋白質：16.4ｇ 脂質：21.5ｇ 炭水化物：74.4ｇ 塩分：2.8g	**202Kcal** 蛋白質：16.4ｇ 脂質：21.5ｇ 炭水化物：74.4ｇ 塩分：2.8g	**231Kcal** 蛋白質：21.5ｇ 脂質：13.4ｇ 炭水化物：91.8ｇ 塩分：2.7ｇ	**202Kcal** 蛋白質：20.2ｇ 脂質：17.3ｇ 炭水化物：79.1ｇ 塩分：3ｇ	**202Kcal** 蛋白質：19.8ｇ 脂質：25.8ｇ 炭水化物：67.8ｇ 塩分：3ｇ
6	**7** 牛肉とまいたけの炒め物 ミートボール ほうれん草の磯和え 卵の花 かぼちゃときゅうりのサラダ なめたけ パイン缶 ごはん 202	**8** 蒸し鶏のしょうが醤油 たっぷり枝豆フライ ベーコンポテトサラダ 人参明太きんぴら 春菊のおひたし ソース 煮豆 ごはん 202	**9** 豚肉のチリソース ミートオムレツデミソース 梅ごぼう きのこの中華和え ちしゃなます のり佃煮 漬物、他 ごはん 202	**10** フィッシュ＆チップス ミニハンバーグ 冬野菜のからし和え ぜんまいの炒め煮 白菜のごま酢和え ソース 漬物、他 麦ごはん 202	**11** ますの照焼き ピーマン肉詰め 揚げ豆腐の香味だれ 青菜とわかめのサラダ にんじんのマリネ 練り梅 漬物、他 ごはん 202	**12** 肉じゃが えび天ぷら ピーマンおかか和え 切干大根煮とちくわのうま煮 キャベツとツナの和え物 しょうゆ 漬物 ごはん 202
	202Kcal 蛋白質：21.4ｇ 脂質：19.5ｇ 炭水化物：76.1ｇ 塩分：3.4g	**202Kcal** 蛋白質：22.1ｇ 脂質：16.3ｇ 炭水化物：86.4ｇ 塩分：3.1g	**202Kcal** 蛋白質：20ｇ 脂質：20.2ｇ 炭水化物：84.9ｇ 塩分：2.8g	**202Kcal** 蛋白質：16.2ｇ 脂質：20.5ｇ 炭水化物：88.1ｇ 塩分：4.3g	**202Kcal** 蛋白質：23.5ｇ 脂質：22ｇ 炭水化物：75.2ｇ 塩分：2.5ｇ	**202Kcal** 蛋白質：18.9ｇ 脂質：19.7ｇ 炭水化物：72.9ｇ 塩分：3.5ｇ
13	**14** あじの塩焼き 卵の花フライ キャベツとみつばのおひたし 粉ふきいも なすのそぼろ炒め ソース 漬物、他 ごはん 202	**15** 鶏肉の南蛮漬け 海鮮ステーキ カリフラワーの旨塩炒め さといもの土佐煮 なめたけおろし のり佃煮 もも缶、他 ごはん 202	**16** 豚肉とエリンギの炒め物 オムレツ ひじきと野菜のマヨサラダ ブロッコリーのバター炒め ほうれん草のおひたし 練り梅 漬物 ごはん 202	**17** 鶏すき煮 なすの天ぷら チンゲン菜ソテー ぜんまいともやしのナムル わかめのおろし和え しょうゆ 漬物 ごはん 202	**18** 豚肉の生姜焼き あじフライ かに玉あんかけ さつまいもの甘煮 チンゲン菜の和え物 ソース みかん缶、他 ごはん 202	**19** マスのきのこあん にらまんじゅう 厚揚げの生姜煮 小松菜の塩昆布和え マカロニサラダ のり佃煮 漬物、他 ごはん 202
	202Kcal 蛋白質：19.7ｇ 脂質：19.8ｇ 炭水化物：90.7ｇ 塩分：2.4g	**202Kcal** 蛋白質：16.7ｇ 脂質：22.3ｇ 炭水化物：74.9ｇ 塩分:2.9ｇ	**202Kcal** 蛋白質：19.4ｇ 脂質：19.9ｇ 炭水化物：72.3ｇ 塩分：3.3ｇ	**202Kcal** 蛋白質：16.8ｇ 脂質：20.5ｇ 炭水化物：76.4ｇ 塩分：3ｇ	**202Kcal** 蛋白質：19.4ｇ 脂質:23.5ｇ 炭水化物：70.4ｇ 塩分：3.5ｇ	**202Kcal** 蛋白質：28.1ｇ 脂質：20.8ｇ 炭水化物：80.5ｇ 塩分：2.4ｇ
20	**21** 豆腐ハンバーグ チヂミ がんもとかぼちゃの煮つけ こんにゃくとセロリのきんぴら 梅かつおザーサイ ソース 漬物、他 ごはん 202	**22** 照焼チキン＆目玉焼き ミニフランク ポトフ えびのマヨ和え コールスロー しょうゆ パイン缶、他 十六穀ご飯 220	**23** さばの塩焼き えび入り三角春巻き 青菜とベーコンの炒め物 いんげんの白和え じゃがいもの煮物 しょうゆ 漬物、他 ごはん 202	**24** ハンバーグデミグラスソース チキンステーキ チキンナゲット ひじきの煮物 白菜ときゅうりの酢の物 練り梅 漬物、他 ごはん 202	**25** あじのトマトソース 野菜とひじきの豆腐焼き 粉ふきいも なすのねぎポン酢 カリフラワーのカレー炒め のり佃煮 漬物、他 ごはん 202	**26** えび卵ほうれん草炒め カレーコロッケ ふろふき大根 もやしとささみの中華和え ブロッコリーのマヨ和え ソース もも缶、他 ごはん 202
	202Kcal 蛋白質：23.4ｇ 脂質：17ｇ 炭水化物：76.5ｇ 塩分：3.4g	**220Kcal** 蛋白質：23.4ｇ 脂質：17ｇ 炭水化物：76.5ｇ 塩分：3.4g	**202Kcal** 蛋白質：19.9ｇ 脂質：16.1ｇ 炭水化物：87.7ｇ 塩分：2.4g	**202Kcal** 蛋白質：21.2ｇ 脂質：14.9ｇ 炭水化物：86.2ｇ 塩分：3.2g	**202Kcal** 蛋白質：21.1ｇ 脂質：15.7ｇ 炭水化物：81.8ｇ 塩分：2.9ｇ	**202Kcal** 蛋白質：23ｇ 脂質：15.6ｇ 炭水化物：83.8ｇ 塩分：3.3ｇ
27	**28** マスの生姜焼き なすの肉詰めフライ さつまいもの甘煮 大根と青菜の生姜和え 野菜炒め ソース 漬物、他 ごはん 202	**29**	**30**	**31**		
	202Kcal 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。