

健やか		昼食	夕食
16	金	<b>チキンカツ デミタルソース</b> ブロッコリー胡麻和え/水菜ともやしのツナ炒め/付け合わせ 熱量 580 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 20.1 g/カルシウム 76 mg/鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 1.6 g	<b>海鮮お好み焼き</b> 大豆の甘辛揚げ/付け合わせ 熱量 557 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 8.8 g/カルシウム133 mg/鉄分 1.7 mg/ 食塩相当量 1.6 g
		<b>唐揚げ おろしポン酢柚子風味</b> 蛸と茄子のアーリオ/ほうれん草とエリンギのソテー/付け合わせ 熱量 543 kcal/たんぱく質 14.5 g/ 脂質 16.9 g/カルシウム 27 mg/鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 2.5 g	<b>鯖のバジルオイル焼き</b> 里芋のピリ辛味噌炒め/春菊と薄揚げの柚子ポン酢和え/付け合わせ 熱量 550 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.6 mg/ 食塩相当量 2.6 g
18	日	<b>肉じゃが</b> 海苔入だし巻き玉子/ささみ・胡瓜・若布の酢の物/付け合わせ 熱量 507 kcal/たんぱく質 13.9 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 44 mg/鉄分 1.4 mg/ 食塩相当量 1.3 g	<b>油淋鶏</b> 薩摩芋のレモン煮/大根葉のしらすおかか炒め/付け合わせ 熱量 601 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 15.2 g/カルシウム142 mg/鉄分 3.7 mg/ 食塩相当量 2.2 g
		<b>ポークカレー</b> 目玉焼き/福神漬け/ 熱量 570 kcal/たんぱく質 15.1 g/ 脂質 18.2 g/カルシウム 67 mg/鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 3.3 g	<b>バジリコ炒め</b> 厚揚げと隠元煮/人参しりしり/付け合わせ 熱量 537 kcal/たんぱく質 12.3 g/ 脂質 15.9 g/カルシウム147 mg/鉄分 3.4 mg/ 食塩相当量 1.7 g
20	火	<b>四川風麻婆豆腐</b> 餃子/豆苗のナムル/付け合わせ 熱量 523 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 140 mg/鉄分 2.0 mg/ 食塩相当量 2.5 g	<b>鶏のさっぱり煮</b> 青梗菜ともやしの中華炒め/蕪のミルク味噌煮/付け合わせ 熱量 493 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム130 mg/鉄分 1.6 mg/ 食塩相当量 2.1 g
		<b>鮭の香草パン粉焼き トマトバジルソース</b> 長芋と茸のソテー/大豆と人参の胡麻味噌煮/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 12.7 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 86 mg/鉄分 2.4 mg/ 食塩相当量 2.3 g	<b>豚しゃぶ温野菜 香味ソース掛け</b> ピリ辛胡瓜/付け合わせ 熱量 443 kcal/たんぱく質 14.3 g/ 脂質 9.5 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 2.1 g
22	木	<b>グリルチキン トマトクリームソース</b> マッシュポテト/トマトとチーズのバジリマリネ/付け合わせ 熱量 598 kcal/たんぱく質 21.1 g/ 脂質 22.0 g/カルシウム 72 mg/鉄分 1.8 mg/ 食塩相当量 2.1 g	<b>回鍋肉</b> 葱チジミ/焼売/付け合わせ 熱量 623 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 13.3 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.6 mg/ 食塩相当量 2.6 g
		<b>挽肉入り和風オムレツ</b> 大根と人参のシーチキン煮/厚揚げと葱の酢味噌和え/付け合わせ 熱量 553 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 14.4 g/カルシウム 116 mg/鉄分 2.2 mg/ 食塩相当量 2.3 g	<b>鶏と葱の塩レモン炒め</b> 南瓜の粒マスタード和え/ミックスビーンズと挽肉のトマト煮/付け合わせ 熱量 543 kcal/たんぱく質 16.4 g/ 脂質 11.6 g/カルシウム 46 mg/鉄分 1.9 mg/ 食塩相当量 1.8 g
24	土	<b>目玉焼きハンバーグ デミグラスソース掛け</b> ブロッコリーグラタン/付け合わせ 熱量 569 kcal/たんぱく質 22.3 g/ 脂質 17.3 g/カルシウム 236 mg/鉄分 1.6 mg/ 食塩相当量 1.9 g	<b>煮穴子</b> 南瓜の大学芋煮/蕪葉とじゃこの柚子胡椒炒め/付け合わせ 熱量 573 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 12.1 g/カルシウム133 mg/鉄分 1.9 mg/ 食塩相当量 2.8 g
		<b>豚の角煮と煮玉子</b> 小松菜と舞茸のにんにく炒め/白菜と白滝の浅漬け/付け合わせ 熱量 590 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 20.0 g/カルシウム 123 mg/鉄分 2.0 mg/ 食塩相当量 3.2 g	<b>鶏の西京焼き</b> 彩り野菜の友禅和え/トマトサラダ/付け合わせ 熱量 512 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 13.0 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.5 mg/ 食塩相当量 1.2 g
26	月	<b>鮭の幽庵焼き</b> 烏賊と里芋の煮物/海藻サラダ 梅酢ジュレかけ/付け合わせ 熱量 489 kcal/たんぱく質 24.7 g/ 脂質 4.3 g/カルシウム 33 mg/鉄分 1.0 mg/ 食塩相当量 2.1 g	<b>マサラカレー</b> グリル野菜/福神漬け 熱量 536 kcal/たんぱく質 11.2 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 78 mg/鉄分 3.6 mg/ 食塩相当量 2.6 g
		<b>野菜と鶏の治部煮</b> 照りマヨ厚揚げ/カニカマ錦糸巻き/付け合わせ 熱量 560 kcal/たんぱく質 19.2 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 122 mg/鉄分 2.0 mg/ 食塩相当量 2.9 g	<b>シシャモのフリッター 南蛮ソース</b> ほうれん草ピーナツ和え/付け合わせ 熱量 591 kcal/たんぱく質 16.0 g/ 脂質 19.1 g/カルシウム209 mg/鉄分 2.5 mg/ 食塩相当量 1.9 g
28	水	<b>鯖の焼きチリ風</b> きんぴらごぼう/ほうれん草のおかか和え/付け合わせ 熱量 521 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 43 mg/鉄分 1.7 mg/ 食塩相当量 1.7 g	<b>鶏団子と野菜の甘酢あんかけ</b> 金時豆煮/春菊のごま和え/付け合わせ 熱量 505 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 7.0 g/カルシウム 95 mg/鉄分 1.8 mg/ 食塩相当量 2.2 g
		<b>ハンバーグ デミミートソース</b> ジャーマンポテト/トンノペンネ/付け合わせ 熱量 574 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 155 mg/鉄分 1.3 mg/ 食塩相当量 2.0 g	<b>鮭のムニエル</b> 温野菜胡麻ドレがけ/小松菜のお浸し/付け合わせ 熱量 539 kcal/たんぱく質 20.0 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム168 mg/鉄分 2.8 mg/ 食塩相当量 0.7 g
30	金	<b>白身魚のラタトゥイユ掛け</b> じゃがいもの照り煮/カニカマ・胡瓜の土佐酢漬け/付け合わせ 熱量 525 kcal/たんぱく質 20.6 g/ 脂質 8.4 g/カルシウム 69 mg/鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 1.7 g	<b>照り焼きチキン</b> 薩摩芋のピーナツ和え/ブロッコリーとコーンのソテー/付け合わせ 熱量 573 kcal/たんぱく質 20.6 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム 27 mg/鉄分 1.5 mg/ 食塩相当量 1.9 g
		熱量 0 kcal/たんぱく質 0.0 g/ 脂質 0.0 g/カルシウム 0 mg/鉄分0.0 mg/ 食塩相当量0.0 g	熱量 0 kcal/たんぱく質 0.0 g/ 脂質 0.0 g/カルシウム 0 mg/鉄分0.0 mg/ 食塩相当量0.0 g

【一ヶ月の平均栄養量】	
〈昼〉	
エネルギー	546kcal /たんぱく質17.4g/ 脂質 14.4g
カルシウム	94mg /鉄分 1.6g / 食塩相当量 2.2g
.....	
〈夕〉	
エネルギー	533kcal /たんぱく質16.3g/ 脂質 12.5g
カルシウム	98mg /鉄分 1.9g / 食塩相当量 2.0g

お申し込み・お問い合わせはこちら

# TEL: 027-364-1533

<p>【お問合せ時間】 13:00～17:00</p> <p>【お問合せ定休日】 土、日、祝</p>	<p>製造販売・運営:株式会社かつみ工房</p> <p>〒370-0073 群馬県高崎市緑町 1-7-8</p>
--	--