

彩り		昼食	夕食
16	金	チキンカツ デミタルソース 温野菜グラタン/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 621 kcal/たんぱく質 18.1 g/ 脂質 20.9 g/カルシウム 98 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.8 g	海鮮お好み焼き 肉団子の照り焼き/大豆の甘辛揚げ/付け合わせ 熱量 611 kcal/たんぱく質 18.8 g/ 脂質 10.6 g/カルシウム134 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.4 g
17	土	唐揚げ おろしポン酢柚子風味 ロールキャベツ/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 561 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 17.5 g/カルシウム 35 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.6 g	鯖のバジルオイル焼き 南瓜豆腐/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 616 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 13.5 g/カルシウム 76 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.6 g
18	日	肉じゃが 大根もち/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 548 kcal/たんぱく質 15.2 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 192 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.7 g	油淋鶏 冬瓜とじゃがいものトマト煮/薩摩芋のレモン煮/ 大根葉のしらすおおか炒め/付け合わせ 熱量 614 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 15.2 g/カルシウム144 mg/鉄分 3.7 mg/食塩相当量 2.2 g
19	月	ポークカレー 目玉焼き/福神漬け/胡麻ドレサラダ 熱量 587 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 19.0 g/カルシウム 96 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 3.4 g	バジリコ炒め 芋ようかん/厚揚げと隠元煮/人参しりしり/付け合わせ 熱量 569 kcal/たんぱく質 12.5 g/ 脂質 15.9 g/カルシウム153 mg/鉄分 3.6 mg/食塩相当量 1.9 g
20	火	四川風麻婆豆腐 プルコギ/餃子/豆苗のナムル/付け合わせ 熱量 583 kcal/たんぱく質 19.8 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 173 mg/鉄分 2.4 mg/食塩相当量 2.7 g	鶏のさっぱり煮 かき揚げ/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 527 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 13.0 g/カルシウム131 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.3 g
21	水	鮭の香草パン粉焼き トマトバジルソース ミートパイ/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 555 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 13.9 g/カルシウム 91 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 2.6 g	豚しゃぶ温野菜 香味ソース掛け 高野豆腐の黄な粉掛け/ピリ辛胡瓜/付け合わせ 熱量 491 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 95 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.2 g
22	木	グリルチキン トマトクリームソース キャベツと浅利のボンゴレ風/マッシュポテト/ トマトとチーズのバジルマリネ/付け合わせ 熱量 612 kcal/たんぱく質 22.4 g/ 脂質 22.1 g/カルシウム 84 mg/鉄分 3.3 mg/食塩相当量 2.4 g	回鍋肉 もやしと中華クラゲ和え/葱チジミ/焼売/付け合わせ 熱量 635 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 13.8 g/カルシウム 79 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.7 g
23	金	挽肉入り和風オムレツ 牛蒡・舞茸の牛時雨煮/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 614 kcal/たんぱく質 21.4 g/ 脂質 18.4 g/カルシウム 148 mg/鉄分 2.6 mg/食塩相当量 2.5 g	鶏と葱の塩レモン炒め クラムチャウダー煮/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 558 kcal/たんぱく質 17.5 g/ 脂質 11.8 g/カルシウム 55 mg/鉄分 3.4 mg/食塩相当量 2.0 g
24	土	目玉焼きハンバーグ デミグラスソース掛け ラビオリ/ブロッコリーグラタン/付け合わせ 熱量 605 kcal/たんぱく質 23.7 g/ 脂質 18.5 g/カルシウム 245 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.9 g	煮穴子 卵の花/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 618 kcal/たんぱく質 18.9 g/ 脂質 13.5 g/カルシウム165 mg/鉄分 2.4 mg/食塩相当量 2.9 g
25	日	豚の角煮と煮玉子 烏賊の養老蒸し/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 625 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 20.1 g/カルシウム 128 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 3.3 g	鶏の西京焼き 揚げ里芋の甘辛和え/彩り野菜の友禅和え/トマトサラダ/付け合わせ 熱量 568 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 63 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.6 g
26	月	鮭の幽庵焼き 豆腐寄せ/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 500 kcal/たんぱく質 25.5 g/ 脂質 4.7 g/カルシウム 42 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.4 g	マサラカレー じゃこと大根のサラダ/グリル野菜/福神漬け 熱量 537 kcal/たんぱく質 12.7 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム110 mg/鉄分 3.7 mg/食塩相当量 3.3 g
27	火	野菜と鶏の治部煮 鮭と白菜のクリーム煮/照りマヨ厚揚げ/カニカマ錦糸巻き/付け合わせ 熱量 585 kcal/たんぱく質 21.7 g/ 脂質 16.5 g/カルシウム 132 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 3.1 g	シシャモのフリッター 南蛮ソース よだれ鶏/野菜のカレー炒め/ほうれん草ピーナツ和え/付け合わせ 熱量 628 kcal/たんぱく質 19.3 g/ 脂質 21.0 g/カルシウム211 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 2.1 g
28	水	鯖の焼きチリ風 蓮根まんじゅう/きんぴらごぼう/ほうれん草のおおか和え/付け合わせ 熱量 585 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 15.9 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.1 g	鶏団子と野菜の甘酢あんかけ 胡瓜・長芋・豆苗梅肉和え/金時豆煮/春菊のごま和え/付け合わせ 熱量 514 kcal/たんぱく質 14.7 g/ 脂質 7.0 g/カルシウム 99 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.4 g
29	木	ハンバーグ デミミートソース 海老・ホタテのタルタル/ジャーマンポテト/トンノペンネ/付け合わせ 熱量 594 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 14.3 g/カルシウム 159 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.0 g	鮭のムニエル 白菜と豚肉の重ね蒸し/温野菜胡麻ドレがけ/小松菜のお浸し/付け合わせ 熱量 602 kcal/たんぱく質 22.5 g/ 脂質 18.2 g/カルシウム174 mg/鉄分 3.0 mg/食塩相当量 1.4 g
30	金	白身魚のラタトゥイユ掛け 青梗菜の中華あんかけ/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 621 kcal/たんぱく質 23.8 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 123 mg/鉄分 3.7 mg/食塩相当量 2.5 g	照り焼きチキン 厚揚げステーキ/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 603 kcal/たんぱく質 22.7 g/ 脂質 16.0 g/カルシウム 75 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.0 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	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	580 al/ たんぱく質 18.8/ 脂質 14.4g
	カルシウム	580 鉄分 1.6g / 食塩相当量 2.2g
〈夕〉	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

お申し込み・お問い合わせはこちら

TEL: 027-364-1533

【お問合せ時間】 13:00～17:00
【お問合せ定休日】 土、日、祝

製造販売・運営:株式会社かつみ工房
〒370-0073 群馬県高崎市緑町 1-7-8