

| 健 | | 昼食 | 夕食 |
|----|---|--|---|
| 16 | 日 | 自家製オムレツ トマトとしめじのマリネ/ブロッコリーとコーンのおかか和え/付け合わせ 熱量 437 kcal/たんぱく質 12.2 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム 39 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.5 g | 豆腐ハンバーグ 和風ソース ブロッコリーと南瓜の焼き浸し/オニオンリング/付け合わせ 熱量 533 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 74 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.2 g |
| | | 野菜の中華あんかけ レタスと玉子炒め/葱チヂミ/もやしナムル/付け合わせ 熱量 490 kcal/たんぱく質 11.3 g/ 脂質 8.7 g/カルシウム 131 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.6 g | 麻婆豆腐 ささみと胡瓜のサラダ/焼売/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 19.5 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム144 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.7 g |
| 18 | 火 | チキンカツレツ イタリア風 スモークサーモンとオリーブのサラダ/小松菜のくるみ和え/付け合わせ 熱量 539 kcal/たんぱく質 18.1 g/ 脂質 14.7 g/カルシウム 84 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 1.0 g | 白身魚のかぶら蒸し 厚揚げと青梗菜炒め/ピリ辛胡瓜/付け合わせ 熱量 426 kcal/たんぱく質 13.9 g/ 脂質 5.8 g/カルシウム 94 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.1 g |
| | | 銀鮭の塩焼き 炒り豆腐/マカロニサラダ/付け合わせ 熱量 551 kcal/たんぱく質 19.6 g/ 脂質 17.8 g/カルシウム 83 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.1 g | ソースカツ 海老とアボガドのタルタル/蕪のミルク味噌煮/付け合わせ 熱量 550 kcal/たんぱく質 16.8 g/ 脂質 16.2 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 0.9 g |
| 20 | 木 | 酢豚 牛蒡のツナマヨサラダ/蕪の甘酢漬け/付け合わせ 熱量 457 kcal/たんぱく質 10.8 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム 58 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.8 g | 鯖のレモンオイル焼き 薩摩芋の味噌バター煮/小松菜ともやしのモズク和え/付け合わせ 熱量 558 kcal/たんぱく質 13.9 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 55 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.5 g |
| | | 肉豆腐 里芋のそぼろ煮/青梗菜と桜エビのおかか和え/付け合わせ 熱量 521 kcal/たんぱく質 19.2 g/ 脂質 12.7 g/カルシウム 209 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.8 g | ピーマンの肉詰め 塩コショウ金平/ポテトサラダ/付け合わせ 熱量 496 kcal/たんぱく質 12.7 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム 29 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 0.5 g |
| 22 | 土 | グリルチキン バーベキューソース ふかしいもの青のり和え/きのこキャベツのペペロン風/付け合わせ 熱量 458 kcal/たんぱく質 16.0 g/ 脂質 9.2 g/カルシウム 32 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.0 g | 鯖のみそ焼き 南瓜のいとこ煮/キャベツのお浸し柚子風味/付け合わせ 熱量 460 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 6.2 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 0.7 g |
| | | とん平焼き 椎茸と昆布の佃煮/胡瓜と生姜の浅漬け/付け合わせ 熱量 452 kcal/たんぱく質 10.8 g/ 脂質 11.6 g/カルシウム 124 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.8 g | ハヤシライス オムレツ/福神漬け 熱量 534 kcal/たんぱく質 14.5 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.5 g |
| 24 | 月 | ブリ大根と煮玉子 ひじきの白和え/豆苗のチョレギ風/付け合わせ 熱量 511 kcal/たんぱく質 16.8 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム 70 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.2 g | 唐揚げ 野菜あんかけ 彩り野菜のバジル焼き/ほうれん草のピーナツ和え/付け合わせ 熱量 607 kcal/たんぱく質 14.7 g/ 脂質 17.3 g/カルシウム 93 mg/鉄分 3.7 mg/食塩相当量 1.7 g |
| | | 親子煮 きんぴらごぼう/枝豆とコーンのおかか和え/付け合わせ 熱量 512 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 13.2 g/カルシウム 42 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.1 g | グリルチキン デミソース フライドポテト/人参ラペ/付け合わせ 熱量 484 kcal/たんぱく質 13.8 g/ 脂質 12.1 g/カルシウム 24 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.4 g |
| 26 | 水 | マサラカレー 角切りトマト/福神漬け 熱量 426 kcal/たんぱく質 8.5 g/ 脂質 6.1 g/カルシウム 51 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.0 g | 鮭の粕煮 里芋の茸あんかけ/長芋ともずく和え/付け合わせ 熱量 444 kcal/たんぱく質 20.7 g/ 脂質 3.4 g/カルシウム 27 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.1 g |
| | | 海老と野菜の甘酢炒め ミックスビーンズのキーマカレー風/長芋サラダ/付け合わせ 熱量 399 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 3.1 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.1 g | とんかつ玉子とじ 根菜炊き合わせ/ピリ辛蒟蒻/付け合わせ 熱量 563 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 15.6 g/カルシウム 33 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.8 g |
| 28 | 金 | いろいろ野菜入りビーフシチュー ハッシュドポテト/ピクルス/付け合わせ 熱量 500 kcal/たんぱく質 9.9 g/ 脂質 11.5 g/カルシウム 28 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 2.9 g | ハンバーグ トマトソース ツナマカロニサラダ/焼きブロッコリーのめんつゆ浸し/付け合わせ 熱量 526 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム157 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.9 g |
| | | 牛肉甘辛煮込み ベーコンと玉子の塩コショウ炒め/小松菜の即席漬け/付け合わせ 熱量 564 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 21.0 g/カルシウム 76 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.5 g | ポークカレー 季節野菜サラダ/福神漬け 熱量 550 kcal/たんぱく質 11.1 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 99 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 3.0 g |
| 30 | 日 | たらの信州蒸し 小松菜と油揚げ炒め煮/大豆とじゃこの甘辛煮/付け合わせ 熱量 456 kcal/たんぱく質 14.6 g/ 脂質 8.3 g/カルシウム 81 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.0 g | チキン南蛮 茄子の煮浸し/ほうれん草とベーコンのソテー/付け合わせ 熱量 591 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 22.7 g/カルシウム104 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 0.9 g |
| | | 12/31～1/3はお休みにになります。 配食はありませんのでご注意ください。 | |
| 31 | 月 | | |

【一ヶ月の平均栄養量】

| |
|---|
| <p><昼> エネルギー 504kcal/たんぱく質 14.9g/脂質 12.3g/ カルシウム 80mg/鉄 1.6mg/食塩相当量 1.7g</p> <hr/> <p><夕> エネルギー 508kcal/たんぱく質 15.4g/脂質 11.9g/ カルシウム 70mg/鉄 1.5mg/食塩相当量 1.7g</p> |
|---|

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

