

彩	昼食	夕食
16 日	自家製オムレツ じゃがいものガレット/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 467 kcal/たんぱく質 12.8 g/ 脂質 12.1 g/カルシウム 52 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.5 g	豆腐ハンバーグ 和風ソース ロールキャベツ/マト煮込み/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 552 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 15.6 g/カルシウム 82 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.4 g
17 月	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 515 kcal/たんぱく質 12.7 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 141 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.7 g	麻婆豆腐 春巻き/ささみと胡瓜のサラダ/焼売/付け合わせ 熱量 587 kcal/たんぱく質 21.0 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 150 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.0 g
18 火	チキンカツレツ イタリア風 芋とベーコンのクリーム煮込み/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 590 kcal/たんぱく質 19.4 g/ 脂質 17.6 g/カルシウム 92 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 1.3 g	白身魚のかぶら蒸し 里芋と大根のくず煮/厚揚げと青梗菜炒め/ピリ辛胡瓜/付け合わせ 熱量 435 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 4.8 g/カルシウム 89 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.4 g
19 水	銀鮭の塩焼き 椎茸の肉詰め/炒り豆腐/マカロニサラダ/付け合わせ 熱量 577 kcal/たんぱく質 21.2 g/ 脂質 19.3 g/カルシウム 84 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 1.2 g	ソースカツ じゃがいも金平/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 576 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 17.0 g/カルシウム 54 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.1 g
20 木	酢豚 高野豆腐挽肉鑄込み/牛蒡のツナマヨサラダ/蕪の甘酢漬け/付け合わせ 熱量 528 kcal/たんぱく質 16.9 g/ 脂質 15.2 g/カルシウム 121 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.1 g	鯖のレモンオイル焼き 白菜と茸のあんかけ/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 563 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 61 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.8 g
21 金	肉豆腐 エリンギとピーマンのバター醤油炒め/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 529 kcal/たんぱく質 19.6 g/ 脂質 13.1 g/カルシウム 210 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.9 g	ピーマンの肉詰め 桜エビと玉ねぎの磯部揚げ/塩コショウ金平/ポテトサラダ/付け合わせ 熱量 540 kcal/たんぱく質 13.7 g/ 脂質 16.7 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.5 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 トマトと茄子のチーズ焼き/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 473 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 10.0 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.2 g	鯖のみそ焼き 豆腐そぼろ/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 482 kcal/たんぱく質 16.4 g/ 脂質 7.2 g/カルシウム 75 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 0.9 g
23 日	とん平焼き 鮭のフライ/椎茸と昆布の佃煮/胡瓜と生姜の浅漬け/付け合わせ 熱量 502 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム 129 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.0 g	ハヤシライス コールスローサラダ/オムレツ/福神漬け 熱量 537 kcal/たんぱく質 14.5 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.8 g
24 月	ブリ大根と煮玉子 豚肉と豆苗ともやし炒め/ひじきの白和え/豆苗のチヨレギ風/付け合わせ 熱量 530 kcal/たんぱく質 17.7 g/ 脂質 12.8 g/カルシウム 72 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.3 g	唐揚げ 野菜あんかけ さつま芋カステラ/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 645 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 17.8 g/カルシウム 126 mg/鉄分 3.8 mg/食塩相当量 1.9 g
25 火	親子煮 南瓜のごま和え/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 561 kcal/たんぱく質 19.5 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 52 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.6 g	グリルチキン デミソース マカロニグラタン/フライドポテト/人参ラペ/付け合わせ 熱量 537 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 56 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.2 g
26 水	マサラカレー シーザーサラダ/角切りトマト/福神漬け 熱量 481 kcal/たんぱく質 10.5 g/ 脂質 8.1 g/カルシウム 74 mg/鉄分 3.2 mg/食塩相当量 2.2 g	鮭の粕煮 肉団子と白菜のあっさり煮/里芋の茸あんかけ/ 長芋ともずく和え/付け合わせ 熱量 501 kcal/たんぱく質 23.4 g/ 脂質 5.0 g/カルシウム 29 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.9 g
27 木	海老と野菜の甘酢炒め 蒸し鶏とたたき胡瓜/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 416 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 3.2 g/カルシウム 62 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.2 g	とんかつ玉子とじ 鶏松風/根菜炊き合わせ/ピリ辛蒟蒻/付け合わせ 熱量 603 kcal/たんぱく質 18.5 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 2.0 g
28 金	いろいろ野菜入りビーフシチュー 海藻サラダ/ハッシュドポテト/ピクルス/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 9.9 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 30 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 3.0 g	ハンバーグ トマトソース 白菜と里芋の洋風煮/ツナマカロニサラダ/焼きブロッコリーのめんつゆ浸し 熱量 538 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム 164 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.1 g
29 土	牛肉甘辛煮込み 蓮根挟み揚げ/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 614 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 23.9 g/カルシウム 79 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 1.6 g	ポークカレー 野菜コロケ/季節野菜サラダ/福神漬け 熱量 613 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 17.4 g/カルシウム 101 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 3.4 g
30 日	たらの信州蒸し 海老の天ぷら/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 501 kcal/たんぱく質 18.1 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 92 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.1 g	チキン南蛮 すき焼き風煮込み/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 630 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 24.6 g/カルシウム 112 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.3 g
31 月	12/31～1/3はお休みになります。 配食はありませんのでご注意ください。	

【一ヶ月の平均栄養量】

<昼>
エネルギー 540kcal/たんぱく質 16.5g/脂質 13.8g/
カルシウム 96mg/鉄 1.8mg/食塩相当量 1.9g

<夕>
エネルギー 543kcal/たんぱく質 16.9g/脂質 13.5g/
カルシウム 82mg/鉄 1.3mg/食塩相当量 1.9g

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

