

御膳		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 498 kcal/たんぱく質 13.6 g/ 脂質 13.9 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.6 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 571 kcal/たんぱく質 18.1 g/ 脂質 16.2 g/カルシウム 92 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.6 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 539 kcal/たんぱく質 14.3 g/ 脂質 11.8 g/カルシウム 152 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.9 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 670 kcal/たんぱく質 22.6 g/ 脂質 20.5 g/カルシウム155 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.3 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 641 kcal/たんぱく質 21.0 g/ 脂質 20.4 g/カルシウム 101 mg/鉄分 2.6 mg/食塩相当量 1.7 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 466 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 5.8 g/カルシウム105 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.3 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 604 kcal/たんぱく質 22.7 g/ 脂質 20.9 g/カルシウム 84 mg/鉄分 2.4 mg/食塩相当量 1.5 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 602 kcal/たんぱく質 17.7 g/ 脂質 17.7 g/カルシウム 62 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.3 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 598 kcal/たんぱく質 22.9 g/ 脂質 19.4 g/カルシウム 186 mg/鉄分 2.4 mg/食塩相当量 1.5 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 568 kcal/たんぱく質 14.6 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 68 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 3.0 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 534 kcal/たんぱく質 20.0 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 211 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 3.1 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 585 kcal/たんぱく質 14.4 g/ 脂質 19.2 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 0.6 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 485 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.5 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 538 kcal/たんぱく質 20.0 g/ 脂質 9.4 g/カルシウム 87 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.6 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 553 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 16.7 g/カルシウム 133 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.2 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 545 kcal/たんぱく質 14.7 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.9 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/豆苗のチョレギ風/付け合わせ 熱量 548 kcal/たんぱく質 18.5 g/ 脂質 14.2 g/カルシウム 74 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.5 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 685 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 18.2 g/カルシウム159 mg/鉄分 4.0 mg/食塩相当量 2.0 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 610 kcal/たんぱく質 20.3 g/ 脂質 13.9 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.2 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 601 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 17.3 g/カルシウム 88 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 3.2 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 536 kcal/たんぱく質 12.2 g/ 脂質 10.1 g/カルシウム 96 mg/鉄分 5.6 mg/食塩相当量 2.5 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 522 kcal/たんぱく質 23.9 g/ 脂質 5.2 g/カルシウム 31 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 2.1 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 433 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 3.3 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.4 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 643 kcal/たんぱく質 21.6 g/ 脂質 20.4 g/カルシウム 61 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.1 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 514 kcal/たんぱく質 10.1 g/ 脂質 12.3 g/カルシウム 33 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 3.1 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/付け合わせ 熱量 548 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム170 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.4 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 662 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 26.8 g/カルシウム 84 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 1.8 g	ポークカレー 野菜コロッケ/季節野菜サラダ/福神漬け 熱量 676 kcal/たんぱく質 12.1 g/ 脂質 19.4 g/カルシウム103 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 3.8 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 547 kcal/たんぱく質 21.7 g/ 脂質 12.6 g/カルシウム 103 mg/鉄分 1.4 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 673 kcal/たんぱく質 19.7 g/ 脂質 26.5 g/カルシウム120 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 1.6 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 571kcal/たんぱく質 18.0g/脂質 15.2g/
カルシウム 111mg/鉄 2.0mg/食塩相当量 2.1g

<夕>
エネルギー 580kcal/たんぱく質 18.4g/脂質 15.1g/
カルシウム 94mg/鉄 2.1mg/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

