

健		昼食	夕食
16	水	ハンバーグ カレーソース掛け こぶき芋の青のり和え/ブロッコリーとコーンのおかか和え/付け合わせ 熱量 495 kcal/たんぱく質 16.7 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 157 mg/ 鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.2 g	茹でワンタン 大根とさつま揚げ煮/豆苗ともやしのナムル/付け合わせ 熱量 460 kcal/たんぱく質 12.1 g/ 脂質 6.7 g/カルシウム 56 mg/ 鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.6 g
		豚肉とにもやしのおイスターソース炒め 高野豆腐と桜エビのあんかけ/ほうれん草の胡麻味噌和え/付け合わせ 熱量 465 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 170 mg/ 鉄分 1.9 mg/食塩相当量 1.5 g	グリルチキン バジルオイル焼き キャベツとベーコンの洋風煮/ツナ玉/付け合わせ 熱量 531 kcal/たんぱく質 18.5 g/ 脂質 15.7 g/カルシウム 28 mg/ 鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.9 g
18	金	鯖の味噌煮 切り干し大根のナムル/金時豆煮/付け合わせ 熱量 515 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 32 mg/ 鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.5 g	肉じゃが なすとじめじの焼き浸し/枝豆おかかマヨ和え/付け合わせ 熱量 439 kcal/たんぱく質 11.1 g/ 脂質 7.3 g/カルシウム 39 mg/ 鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.3 g
		小葱入り和風オムレツ さつまいもと蓮根の甘辛炒め/キャベツのごま和え/付け合わせ 熱量 580 kcal/たんぱく質 15.2 g/ 脂質 13.5 g/カルシウム 123 mg/ 鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.6 g	チキンチャップ ハッシュドポテト/コールスローサラダ/付け合わせ 熱量 522 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 12.3 g/カルシウム 33 mg/ 鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.4 g
20	日	豆腐ハンバーグ さつまいものポテサラ風/白菜ときゅうりの浅漬け/付け合わせ 熱量 491 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 12.3 g/カルシウム 59 mg/ 鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.6 g	鯖の幽庵焼き 水菜と大根のサラダ/白滝の明太和え/付け合わせ 熱量 415 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 6.2 g/カルシウム 77 mg/ 鉄分 1.2 mg/食塩相当量 0.9 g
		豚の角煮と煮玉子 揚げ出し豆腐柚子あん/小松菜のお浸し/付け合わせ 熱量 570 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 18.0 g/カルシウム 105 mg/ 鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.7 g	秋刀魚の竜田揚げ はんぺんとカニカマのチーズ焼き/蛸とわかめのポン酢和え/付け合わせ 熱量 540 kcal/たんぱく質 20.2 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム 71 mg/ 鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.1 g
22	火	根菜のそぼろあんかけ トマトサラダ/海老しんじょう/付け合わせ 熱量 458 kcal/たんぱく質 10.0 g/ 脂質 7.8 g/カルシウム 39 mg/ 鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.9 g	オムレツ トマトクリームソース かぼちゃと枝豆のサラダ/ブロッコリー胡麻和え/付け合わせ 熱量 475 kcal/たんぱく質 10.6 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 67 mg/ 鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.7 g
		ビビンバ風野菜炒め チョレギサラダ/ツナ大根/付け合わせ 熱量 468 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 10.7 g/カルシウム 52 mg/ 鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.1 g	茄子の肉巻き ひじきとおから煮/春菊とえのきのお浸し/付け合わせ 熱量 432 kcal/たんぱく質 12.5 g/ 脂質 6.3 g/カルシウム 69 mg/ 鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.2 g
24	木	グリルチキン レモン焼き じゃがいものガレット/水菜とパプリカのサラダ/付け合わせ 熱量 551 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 14.1 g/カルシウム 68 mg/ 鉄分 2.6 mg/食塩相当量 1.4 g	ポークカレー シーザーサラダ/福神漬け 熱量 577 kcal/たんぱく質 10.9 g/ 脂質 18.6 g/カルシウム 55 mg/ 鉄分 1.3 mg/食塩相当量 3.0 g
		鶏肉の生姜焼き じゃがいもの高菜明太マヨ和え/白菜のゆかり和え/付け合わせ 熱量 458 kcal/たんぱく質 14.0 g/ 脂質 11.5 g/カルシウム 31 mg/ 鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.2 g	四川風麻婆豆腐 焼売/もやしナムル/付け合わせ 熱量 659 kcal/たんぱく質 19.2 g/ 脂質 21.2 g/カルシウム121 mg/ 鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.3 g
26	土	鮭の西京焼き もやしときゅうりの中華サラダ/小松菜とじゃこ和え/付け合わせ 熱量 451 kcal/たんぱく質 20.7 g/ 脂質 4.3 g/カルシウム 65 mg/ 鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.3 g	鶏肉の竜田揚げ タルトソース掛け キャベツとコーンの玉子炒め/葱とちくわの酢味噌和え/付け合わせ 熱量 552 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 17.1 g/カルシウム 35 mg/ 鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.5 g
		肉豆腐 さつまいもの甘露煮/小松菜と油揚げのお浸し/付け合わせ 熱量 533 kcal/たんぱく質 13.0 g/ 脂質 8.2 g/カルシウム 107 mg/ 鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.7 g	自家製カレーコロケ 蓮根金平/ブロッコリーのおかかマヨ和え/付け合わせ 熱量 591 kcal/たんぱく質 12.0 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム 53 mg/ 鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.4 g
28	月	チキンカレー 豆サラダ/福神漬け 熱量 539 kcal/たんぱく質 12.3 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 76 mg/ 鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.6 g	筑前煮 もやしのガーリック炒め/ほうれん草の白和え/付け合わせ 熱量 473 kcal/たんぱく質 14.5 g/ 脂質 9.2 g/カルシウム 59 mg/ 鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.0 g
		たらと野菜の生姜煮 明太ポテサラ/若布と三つ葉のお浸し/付け合わせ 熱量 484 kcal/たんぱく質 11.8 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 54 mg/ 鉄分 0.7 mg/食塩相当量 2.0 g	鮭の香草パン粉焼き 大根とツナ煮/マカロニサラダ/付け合わせ 熱量 467 kcal/たんぱく質 18.3 g/ 脂質 7.7 g/カルシウム 43 mg/ 鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.5 g
30	水	とん平焼き ごぼうの甘辛揚げ/大根と胡瓜の甘辛揚げ/付け合わせ 熱量 521 kcal/たんぱく質 12.1 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 90 mg/ 鉄分 2.4 mg/食塩相当量 1.9 g	肉団子と野菜の甘酢あんかけ 茶碗蒸し/かぶ漬け/付け合わせ 熱量 571 kcal/たんぱく質 18.9 g/ 脂質 14.7 g/カルシウム 72 mg/ 鉄分 5.4 mg/食塩相当量 1.7 g
		鯖の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト/胡瓜の青しそ和え/付け合わせ 熱量 428 kcal/たんぱく質 13.8 g/ 脂質 7.1 g/カルシウム 25 mg/ 鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.8 g	親子煮 ちくわと小松菜のポン酢炒め/人参しりしり/付け合わせ 熱量 495 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 13.9 g/カルシウム 68 mg/ 鉄分 1.4 mg/食塩相当量 0.8 g

【一ヶ月の平均栄養量】

〈昼〉
エネルギー 494kcal/たんぱく質 14.7g/脂質 11.1g/
カルシウム 69mg/鉄 1.5mg/食塩相当量 1.7g

〈夕〉
エネルギー 506kcal/たんぱく質 15.0g/脂質 11.9g/
カルシウム 59mg/鉄 1.4mg/食塩相当量 1.5g

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

