

彩		昼食	夕食
16	水	ハンバーグ カレーソース掛け 海老グラタン/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 525 kcal/たんぱく質 18.8 g/ 脂質 12.1 g/カルシウム 194 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.4 g	茹でワンタン ピーマンとウインナーのケチャップ炒め/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 501 kcal/たんぱく質 13.5 g/ 脂質 10.1 g/カルシウム 58 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.8 g
17	木	豚肉とにもやしのおイスターソース炒め ささみと大葉の梅和え/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 488 kcal/たんぱく質 21.8 g/ 脂質 11.0 g/カルシウム 172 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 1.8 g	グリルチキン バジルオイル焼き じゃがいもときのこのチーズ焼き/キャベツとベーコンの洋風煮/ ツナ玉/付け合わせ 熱量 565 kcal/たんぱく質 20.2 g/ 脂質 17.2 g/カルシウム 63 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 2.0 g
18	金	鯖の味噌煮 さつま芋と茸のバター醤油炒め/ 切り干し大根のナムル/金時豆煮/付け合わせ 熱量 562 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 11.6 g/カルシウム 39 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.7 g	肉じゃが 鱈フライ/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 492 kcal/たんぱく質 14.3 g/ 脂質 9.5 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.6 g
19	土	小葱入り和風オムレツ エビフライタルタル掛け/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 618 kcal/たんぱく質 16.2 g/ 脂質 16.4 g/カルシウム 128 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.7 g	チキンチャップ 五目巾着/ハッシュドポテト/コールスローサラダ/付け合わせ 熱量 550 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.7 g
20	日	豆腐ハンバーグ ミニおでん/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 510 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.0 g	鯖の幽庵焼き 青のり入りとろろ/水菜と大根のサラダ/白滝の明太和え/付け合わせ 熱量 429 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 6.2 g/カルシウム 83 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.0 g
21	月	豚の角煮と煮玉子 茸のおろしポン酢和え/揚げ出し豆腐柚子あん/ 小松菜のお浸し/付け合わせ 熱量 575 kcal/たんぱく質 14.6 g/ 脂質 18.0 g/カルシウム 108 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.8 g	秋刀魚の竜田揚げ 茄子と鶏肉のみぞれ煮/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 568 kcal/たんぱく質 21.6 g/ 脂質 16.9 g/カルシウム 75 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.3 g
22	火	根菜のそぼろあんかけ 高野豆腐と三つ葉の玉子とじ/トマトサラダ/海老しんじょう/付け合わせ 熱量 514 kcal/たんぱく質 15.1 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム 92 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.2 g	オムレツ トマトクリームソース 照り焼きチキン/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 516 kcal/たんぱく質 13.7 g/ 脂質 15.5 g/カルシウム 68 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.9 g
23	水	ビビンバ風野菜炒め 豆腐のきのこあんかけ/チョレギサラダ/ツナ大根/付け合わせ 熱量 489 kcal/たんぱく質 16.7 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.3 g	茄子の肉巻き 大学芋/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 496 kcal/たんぱく質 13.0 g/ 脂質 8.7 g/カルシウム 84 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.3 g
24	木	グリルチキン レモン焼き 鮭とほうれん草のクリーム煮/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 572 kcal/たんぱく質 18.8 g/ 脂質 15.2 g/カルシウム 76 mg/鉄分 2.7 mg/食塩相当量 1.6 g	ポークカレー ささみ大葉カツ/シーザーサラダ/福神漬け 熱量 620 kcal/たんぱく質 13.7 g/ 脂質 20.1 g/カルシウム 57 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 3.1 g
25	金	鶏肉の生姜焼き さつま揚げと切り昆布煮/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 479 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 85 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.0 g	四川風麻婆豆腐 春巻き/焼売/もやしナムル/付け合わせ 熱量 576 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 16.1 g/カルシウム 116 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.0 g
26	土	鮭の西京焼き じゃがいもとベーコンのチーズ焼き/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 493 kcal/たんぱく質 22.2 g/ 脂質 7.1 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.4 g	鶏肉の竜田揚げ タルタルソース掛け さつまいもの茶巾/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 578 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 17.1 g/カルシウム 40 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.5 g
27	日	肉豆腐 枝豆とコーンのかき揚げ/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 566 kcal/たんぱく質 14.4 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム 115 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.7 g	自家製カレーコロッケ 彩り野菜の黒酢炒め/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 614 kcal/たんぱく質 12.5 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム 60 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.7 g
28	月	チキンカレー グリルチキン/豆サラダ/福神漬け 熱量 570 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 77 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.6 g	筑前煮 とろろかけもずく酢/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 488 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 9.2 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.0 g
29	火	たらと野菜の生姜煮 ささみときゅうりのおろしポン酢和え/明太ポテサラ/ 若布と三つ葉のお浸し/付け合わせ 熱量 498 kcal/たんぱく質 14.3 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 59 mg/鉄分 0.7 mg/食塩相当量 2.1 g	鮭の香草パン粉焼き 鶏と葱の塩コショウ炒め/大根とツナ煮/マカロニサラダ/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 20.9 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.9 g
30	水	とん平焼き もやしと木耳の中華炒め/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 532 kcal/たんぱく質 12.5 g/ 脂質 15.7 g/カルシウム 93 mg/鉄分 2.4 mg/食塩相当量 2.0 g	肉団子と野菜の甘酢あんかけ ツナ大葉のはんぺん挟み焼き/茶碗蒸し/かぶ漬け/付け合わせ 熱量 596 kcal/たんぱく質 20.1 g/ 脂質 16.4 g/カルシウム 74 mg/鉄分 5.4 mg/食塩相当量 1.9 g
31	木	鯖の味噌マヨ焼き 豚肉と小松菜の柚子胡椒炒め/ジャーマンポテト/ 胡瓜の青しそ和え/付け合わせ 熱量 475 kcal/たんぱく質 15.5 g/ 脂質 10.6 g/カルシウム 52 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.4 g	親子煮 かぼちゃのチーズ焼き/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 537 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 16.4 g/カルシウム 104 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 0.9 g

【一ヶ月の平均栄養量】

<昼>
エネルギー 522kcal/たんぱく質 16.4g/脂質 12.5g/
カルシウム 81mg/鉄 1.7mg/食塩相当量 1.9g

<夕>
エネルギー 536kcal/たんぱく質 16.5g/脂質 13.2g/
カルシウム 72mg/鉄 1.5mg/食塩相当量 1.7g

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

