

御膳		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 555 kcal/たんぱく質 21.3 g/ 脂質 13.8 g/カルシウム 232 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.8 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 541 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 60 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.1 g
17	木	豚肉とにらもやしのオ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 511 kcal/たんぱく質 26.4 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 174 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.2 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 601 kcal/たんぱく質 21.9 g/ 脂質 18.6 g/カルシウム 97 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.1 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 608 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 47 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.0 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 546 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 11.8 g/カルシウム 41 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.9 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 657 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 19.5 g/カルシウム 133 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.9 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 578 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 64 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.8 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 528 kcal/たんぱく質 17.8 g/ 脂質 12.7 g/カルシウム 73 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 2.4 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 449 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 6.3 g/カルシウム 95 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.4 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 580 kcal/たんぱく質 15.2 g/ 脂質 18.2 g/カルシウム 111 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.9 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 601 kcal/たんぱく質 23.2 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム 83 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.5 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 571 kcal/たんぱく質 20.3 g/ 脂質 15.0 g/カルシウム 145 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 1.6 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 554 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 17.9 g/カルシウム 70 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.2 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 508 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 12.0 g/カルシウム 80 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.6 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 558 kcal/たんぱく質 13.5 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム100 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 1.5 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 592 kcal/たんぱく質 20.5 g/ 脂質 16.5 g/カルシウム 85 mg/鉄分 2.8 mg/食塩相当量 1.9 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 661 kcal/たんぱく質 16.4 g/ 脂質 21.6 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 3.3 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 501 kcal/たんぱく質 17.2 g/ 脂質 12.3 g/カルシウム 138 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.9 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 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 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 537 kcal/たんぱく質 24.0 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 93 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.5 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 604 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 17.2 g/カルシウム 46 mg/鉄分 1.2 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 599 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 122 mg/鉄分 2.4 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 638 kcal/たんぱく質 13.1 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.0 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 600 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 15.1 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.7 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 509 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 9.3 g/カルシウム 79 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.2 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 511 kcal/たんぱく質 16.8 g/ 脂質 12.6 g/カルシウム 63 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 2.3 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 557 kcal/たんぱく質 23.7 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム 55 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.4 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 543 kcal/たんぱく質 12.8 g/ 脂質 16.5 g/カルシウム 95 mg/鉄分 2.5 mg/食塩相当量 2.1 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 619 kcal/たんぱく質 21.6 g/ 脂質 18.2 g/カルシウム 77 mg/鉄分 5.5 mg/食塩相当量 2.3 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 521 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 14.3 g/カルシウム 79 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.9 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 579 kcal/たんぱく質 20.7 g/ 脂質 18.9 g/カルシウム140 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.0 g

【一ヶ月の平均栄養量】

<昼>
エネルギー 551kcal/たんぱく質 18.2g/脂質 13.8g/
カルシウム 95g/鉄 2.0mg/食塩相当量 2.2g

<夕>
エネルギー 570kcal/たんぱく質 18.1g/脂質 14.8g/
カルシウム 86mg/鉄 1.8mg/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

