

健		昼食	夕食
16	土	けんちん煮 水菜・かにかま・胡瓜の塩昆布和え/ほうれん草のソテー/付け合わせ 熱量 425 kcal/たんぱく質 13.6 g/ 脂質 6.2 g/カルシウム 125 mg/ 鉄分 1.8 mg/ 食塩相当量 2.0 g	チキンチャップ 南瓜とベーコンのソテー/蓮根の胡麻酢和え/付け合わせ 熱量 556 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 13.5 g/カルシウム 45 mg/ 鉄分 1.4 mg/ 食塩相当量 2.1 g
		豚の生姜焼き 南瓜とチーズのサラダ/菜の花ともやしのポン酢和え/付け合わせ 熱量 460 kcal/たんぱく質 14.5 g/ 脂質 10.0 g/カルシウム 55 mg/ 鉄分 0.8 mg/ 食塩相当量 0.9 g	海老のフリッター チリソース にらもやし炒め/大根とツナサラダ/付け合わせ 熱量 474 kcal/たんぱく質 15.2 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム 55 mg/ 鉄分 0.9 mg/ 食塩相当量 1.2 g
18	月	目玉焼きのせハンバーグ コールスローサラダ/人参しりしり/付け合わせ 熱量 581 kcal/たんぱく質 18.8 g/ 脂質 18.8 g/カルシウム 156 mg/ 鉄分 2.5 mg/ 食塩相当量 1.4 g	豚肉と厚揚げとキャベツの味噌炒め だし巻き玉子/なすの香味漬け/付け合わせ 熱量 472 kcal/たんぱく質 12.9 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 80 mg/ 鉄分 1.6 mg/ 食塩相当量 1.3 g
		チキンカツ 和風ソース掛け 炒り豆腐/菜の花のごま和え/付け合わせ 熱量 518 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 12.8 g/カルシウム 98 mg/ 鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 1.1 g	肉じゃが 味噌おでん/小魚の佃煮/付け合わせ 熱量 444 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 5.0 g/カルシウム260 mg/ 鉄分 2.6 mg/ 食塩相当量 2.0 g
20	水	グリルチキン ハニーマスタードソース ポークビーンズ/ブロッコリーとコーンのイタドレ和え/付け合わせ 熱量 477 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 9.4 g/カルシウム 42 mg/ 鉄分 1.3 mg/ 食塩相当量 1.3 g	鱈フライ 蓮根金平/トマトの大葉和え/付け合わせ 熱量 537 kcal/たんぱく質 18.3 g/ 脂質 10.7 g/カルシウム 30 mg/ 鉄分 0.6 mg/ 食塩相当量 1.3 g
		おからハンバーグ 南瓜の煮物/たたきごぼうのごま和え/付け合わせ 熱量 536 kcal/たんぱく質 14.3 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 65 mg/ 鉄分 1.8 mg/ 食塩相当量 2.2 g	いろいろ野菜のトマト煮込み 野菜コロッケ/海老のタルタル/付け合わせ 熱量 492 kcal/たんぱく質 10.3 g/ 脂質 6.6 g/カルシウム 37 mg/ 鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 1.0 g
22	金	麻婆茄子 もやしとハムのポン酢和え/ピリ辛こんにゃく/付け合わせ 熱量 411 kcal/たんぱく質 12.0 g/ 脂質 7.0 g/カルシウム 40 mg/ 鉄分 1.0 mg/ 食塩相当量 0.9 g	チキンカツ たまごとし ごぼうのおかか煮/枝豆とコーンのマヨ和え/付け合わせ 熱量 580 kcal/たんぱく質 18.5 g/ 脂質 16.9 g/カルシウム 43 mg/ 鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 2.1 g
		カレーのバジル焼き じゃがいもの照り煮/白菜漬け/付け合わせ 熱量 427 kcal/たんぱく質 13.6 g/ 脂質 1.0 g/カルシウム 29 mg/ 鉄分 0.5 mg/ 食塩相当量 1.7 g	デミソース掛けオムレツ キャベツともやしの塩炒め/トマトと胡瓜のマリネ/付け合わせ 熱量 408 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 8.4 g/カルシウム 46 mg/ 鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 1.0 g
24	日	牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め 大根とツナ煮/わかめ・きゅうり・カニカマ和え/付け合わせ 熱量 491 kcal/たんぱく質 12.9 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 41 mg/ 鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 2.1 g	ミックスフライ イタリアンサラダ/ピクルス/付け合わせ 熱量 551 kcal/たんぱく質 12.1 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム 48 mg/ 鉄分 0.7 mg/ 食塩相当量 1.2 g
		ハンバーグ茸和風ソース 切り干し大根とちくわの煮物/青梗菜のお浸し/付け合わせ 熱量 444 kcal/たんぱく質 15.2 g/ 脂質 6.6 g/カルシウム 158 mg/ 鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 1.8 g	豚すき焼き 人参・ささみ・もやし和え/黒豆煮/付け合わせ 熱量 432 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 6.3 g/カルシウム 47 mg/ 鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 0.9 g
26	火	メンチコロッケ トマトと大葉のマリネ/ポテトサラダ/付け合わせ 熱量 502 kcal/たんぱく質 10.0 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 18 mg/ 鉄分 0.8 mg/ 食塩相当量 1.7 g	銀鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮/小松菜と油揚げ炒め/付け合わせ 熱量 415 kcal/たんぱく質 19.1 g/ 脂質 4.7 g/カルシウム 76 mg/ 鉄分 1.1 mg/ 食塩相当量 1.9 g
		回鍋肉 海老とアボカドのマヨ和え/もやしナムル/付け合わせ 熱量 527 kcal/たんぱく質 16.3 g/ 脂質 11.6 g/カルシウム 65 mg/ 鉄分 1.2 mg/ 食塩相当量 2.0 g	チキン竜田揚げ 大根とさつま揚げ煮/ラーパーツアイ/付け合わせ 熱量 504 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 12.6 g/カルシウム 40 mg/ 鉄分 0.9 mg/ 食塩相当量 1.1 g
28	木	チキンカレー 和風サラダ/福神漬け 熱量 500 kcal/たんぱく質 10.2 g/ 脂質 9.9 g/カルシウム 64 mg/ 鉄分 1.7 mg/ 食塩相当量 2.6 g	鯖の利休焼き じゃがいもと隠元煮/菜の花のおかか和え/付け合わせ 熱量 542 kcal/たんぱく質 20.4 g/ 脂質 13.2 g/カルシウム156 mg/ 鉄分 2.6 mg/ 食塩相当量 2.0 g

【一ヶ月の平均栄養量】

<昼>
エネルギー 491kcal/たんぱく質 15.3g/脂質 10.5g/
カルシウム 70mg/鉄 1.4mg/食塩相当量 1.6g
.....
<夕>
エネルギー 479kcal/たんぱく質 14.3g/脂質 10.3g/
カルシウム 56mg/鉄 1.3mg/食塩相当量 1.3g

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