

彩		昼食	夕食
16	土	けんちん煮 さつまいものくるみ和え/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 477 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 8.3 g/カルシウム 133 mg/鉄分 2.0 mg/食塩相当量 2.0 g	チキンチャップ 菜園バジル焼き/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 583 kcal/たんぱく質 17.4 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム 55 mg/鉄分 2.2 mg/食塩相当量 2.2 g
17	日	豚の生姜焼き 五目巾着/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 488 kcal/たんぱく質 16.0 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム 70 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.2 g	海老のフリッター チリソース ピーマンの肉詰め/にらもやし炒め/大根とツナサラダ/付け合わせ 熱量 521 kcal/たんぱく質 18.1 g/ 脂質 13.8 g/カルシウム 58 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.2 g
18	月	目玉焼きのせハンバーグ ラトウイユ/コールスローサラダ/人参しりしり/付け合わせ 熱量 561 kcal/たんぱく質 18.1 g/ 脂質 18.0 g/カルシウム 149 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.3 g	豚肉と厚揚げとキャベツの味噌炒め 竹輪ときのこの白和え/だし巻き玉子/なすの香味漬け/付け合わせ 熱量 493 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 13.3 g/カルシウム 84 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.7 g
19	火	チキンカツ 和風ソース掛け ニラ馒头/炒り豆腐/菜の花のごま和え/付け合わせ 熱量 556 kcal/たんぱく質 19.5 g/ 脂質 14.3 g/カルシウム 102 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.1 g	肉じゃが 小松菜とツナのマヨぼん和え/味噌おでん/小魚の佃煮/付け合わせ 熱量 469 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 7.2 g/カルシウム283 mg/鉄分 2.9 mg/食塩相当量 2.1 g
20	水	グリルチキン ハニーマスタードソース じゃがいもグラタン/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 524 kcal/たんぱく質 18.7 g/ 脂質 12.8 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.6 g	鱈フライ ねぎ塩チキン/蓮根金平/トマトの大葉和え/付け合わせ 熱量 563 kcal/たんぱく質 20.1 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 35 mg/鉄分 0.7 mg/食塩相当量 1.4 g
21	木	おからハンバーグ 豚肉とかぶの塩炒め/南瓜の煮物/たたきごぼうのごま和え/付け合わせ 熱量 570 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 12.2 g/カルシウム 70 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.3 g	いろいろ野菜のトマト煮込み 菜の花とベーコンのペペロン風/野菜コロッケ/海老のタルタル/付け合わせ 熱量 518 kcal/たんぱく質 11.7 g/ 脂質 8.6 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.3 g
22	金	麻婆茄子 春巻き/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 497 kcal/たんぱく質 13.5 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 46 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.2 g	チキンカツ たまごとじ さつまいものバター醤油炒め/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 618 kcal/たんぱく質 18.8 g/ 脂質 17.3 g/カルシウム 50 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.3 g
23	土	カレイのバジル焼き 高野豆腐の桜エビ餡かけ/じゃがいもの照り煮/白菜漬け/付け合わせ 熱量 439 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 1.5 g/カルシウム 46 mg/鉄分 0.6 mg/食塩相当量 1.9 g	デミソース掛けオムレツ 白菜と肉団子のあっさり煮/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 432 kcal/たんぱく質 13.1 g/ 脂質 9.3 g/カルシウム 53 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.5 g
24	日	牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め じゃがいものたらこ和え/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 508 kcal/たんぱく質 13.5 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 42 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.2 g	ミックスフライ キャベツと豚肉のトマト煮/イタリアンサラダ/ピクルス/付け合わせ 熱量 585 kcal/たんぱく質 13.4 g/ 脂質 18.0 g/カルシウム 52 mg/鉄分 0.7 mg/食塩相当量 1.2 g
25	月	ハンバーグ茸和風ソース 大豆とさつまいもの甘辛煮/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 485 kcal/たんぱく質 16.4 g/ 脂質 7.2 g/カルシウム 169 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.0 g	豚すき焼き がんもと厚揚げ煮/人参・ささみ・もやし和え/黒豆煮/付け合わせ 熱量 486 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 10.1 g/カルシウム105 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.2 g
26	火	メンチコロッケ もやしとウインナーのナポリタン/トマトと大葉のマリネ/ポテトサラダ/付け合わせ 熱量 509 kcal/たんぱく質 10.4 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム 19 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.7 g	銀鮭の塩焼き カニカマ入り玉子焼き/高野豆腐の含め煮/小松菜と油揚げ炒め/付け合わせ 熱量 441 kcal/たんぱく質 21.0 g/ 脂質 6.2 g/カルシウム 85 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.0 g
27	水	回鍋肉 揚げしゅうまい/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 562 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 69 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.2 g	チキン竜田揚げ トマトとなすのチーズ焼き/大根とさつま揚げ煮/ラーパーツアイ/付け合わせ 熱量 524 kcal/たんぱく質 16.0 g/ 脂質 13.6 g/カルシウム 63 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.2 g
28	木	チキンカレー バジルチキン/和風サラダ/福神漬け 熱量 537 kcal/たんぱく質 12.5 g/ 脂質 11.7 g/カルシウム 65 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.8 g	鯖の利休焼き 蓮根挟み揚げ/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 581 kcal/たんぱく質 21.0 g/ 脂質 15.3 g/カルシウム159 mg/鉄分 2.7 mg/食塩相当量 2.1 g

【一ヶ月の平均栄養量】

〈昼〉	エネルギー 521kcal/たんぱく質 17.1g/脂質 12.0g/ カルシウム 80mg/鉄 1.6mg/食塩相当量 1.7g
〈夕〉	エネルギー 510kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 11.9g/ カルシウム 67mg/鉄 1.5mg/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

