

健		昼食	夕食
16	土	豚肉と茄子とピーマンの甘辛炒め ロールキャベツ/大根もち/小松菜の塩昆布和え/付け合わせ 熱量 498 kcal/たんぱく質 10.7 g/ 脂質 12.3 g/カルシウム 91 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.3 g	赤魚の竜田焼き 大学芋/きんぴらごぼう/海老しんじょう/付け合わせ 熱量 514 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 12.3 g/カルシウム 36 mg/鉄分 0.7 mg/食塩相当量 1.4 g
17	日	鯖のみぞれあんかけ 五目巾着/にらともやし炒め/キッシュ/付け合わせ 熱量 503 kcal/たんぱく質 18.9 g/ 脂質 14.8 g/カルシウム 43 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.3 g	鶏団子と菜園野菜のトマト煮 竹輪の磯部揚げ/菜の花とハムのチーズ焼き/きゅうりと白菜の漬物/付け合わせ 熱量 507 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 10.8 g/カルシウム111 mg/鉄分 5.3 mg/食塩相当量 2.4 g
18	月	蒸し鶏と蒸し野菜の胡麻ドレ掛け 春巻き/マカロニサラダ/焼売/付け合わせ 熱量 506 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム 39 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 1.0 g	四川風麻婆豆腐 餃子/エビマヨ/きゅうりともやしの醤油和え/付け合わせ 熱量 534 kcal/たんぱく質 21.3 g/ 脂質 10.0 g/カルシウム173 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 2.9 g
19	火	鶏肉のレモン焼き かぼちゃグラタン/トマトとアボガドの和風クリーム和え/ほうれん草とコーンのソテー/付け合わせ 熱量 534 kcal/たんぱく質 14.2 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム 29 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 2.4 g	チキンカレー ささみカツ/コールスローサラダ/付け合わせ 熱量 530 kcal/たんぱく質 10.2 g/ 脂質 12.7 g/カルシウム 67 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 2.8 g
20	水	自家製ローストビーフ ツナコーンのパスタサラダ/具だくさんナムル/炒り豆腐/付け合わせ 熱量 443 kcal/たんぱく質 17.3 g/ 脂質 8.1 g/カルシウム 59 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.1 g	鶏むね肉の梅塩昆布和え 揚げ出し豆腐きのこあんかけ/里芋煮/ブロッコリーとコーンのおかか和え/付け合わせ 熱量 399 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 1.4 g/カルシウム 26 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.3 g
21	木	たらのソテー チャプチェ/がんもの含め煮/ふき味噌/付け合わせ 熱量 466 kcal/たんぱく質 13.5 g/ 脂質 12.6 g/カルシウム 61 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.1 g	豆腐ハンバーグ 和風ソース 高野豆腐の桜エビあんかけ/ニラと玉ねぎの玉子炒め/春菊と薄揚げのポン酢和え/付け合わせ 熱量 488 kcal/たんぱく質 17.7 g/ 脂質 13.1 g/カルシウム100 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 1.8 g
22	金	鯖のみそ焼き 蒸し鶏とたたききゅうり/旬菜炊き合わせ/大根のツナマヨサラダ/付け合わせ 熱量 447 kcal/たんぱく質 16.1 g/ 脂質 6.6 g/カルシウム 34 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.4 g	チキンカツ 車麩の煮付け/ちくわときのこの甘辛炒め/小松菜の胡麻味噌和え/付け合わせ 熱量 501 kcal/たんぱく質 15.9 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム 73 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.4 g
23	土	鶏むね肉のピカタ 野菜コロッケ/茸のソテー/アボカドときゅうりの中華和え/付け合わせ 熱量 490 kcal/たんぱく質 20.1 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 53 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.4 g	厚揚げとなすいため きのこあんかけ キャベツとつみれの洋風煮/さつまいもと枝豆サラダ/きゅうりと大根のゆかり和え/付け合わせ 熱量 473 kcal/たんぱく質 10.5 g/ 脂質 8.5 g/カルシウム107 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.8 g
24	日	肉じゃが 豆腐のえのきあんかけ/海老アボカドのタルタル/菜の花のおかか和え/付け合わせ 熱量 480 kcal/たんぱく質 14.0 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 98 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.5 g	鶏のから揚げ タルタルソース 中華風春雨サラダ/キャベツとトマトとコーンのサラダ/ワカメとたこの酢味噌和え/付け合わせ 熱量 483 kcal/たんぱく質 13.7 g/ 脂質 13.1 g/カルシウム 34 mg/鉄分 0.5 mg/食塩相当量 1.4 g
25	月	牛すき焼き キャベツと桜エビ炒め/ぜんまいとさつま揚げの煮物/にらチヂミ/付け合わせ 熱量 529 kcal/たんぱく質 16.6 g/ 脂質 10.3 g/カルシウム 87 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.0 g	天ぷら盛り合わせ 厚揚げツナマヨ焼/切り昆布とちくわ煮/大根の煮付け/付け合わせ 熱量 483 kcal/たんぱく質 9.6 g/ 脂質 9.3 g/カルシウム144 mg/鉄分 1.9 mg/食塩相当量 2.7 g
26	火	ヒレカツ 和風おろしソース 青梗菜と厚揚げ炒め/ごぼうサラダ/みつばともやしの和え物/付け合わせ 熱量 501 kcal/たんぱく質 14.9 g/ 脂質 10.4 g/カルシウム 47 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 0.9 g	グリルチキンのフレッシュトマトクリームソース さつまいものレーズン和え/海老とブロッコリーのソテー/ミックスビーンズと菜の花の胡麻ドレ和え/付け合わせ 熱量 500 kcal/たんぱく質 21.1 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 80 mg/鉄分 2.1 mg/食塩相当量 1.8 g
27	水	鶏のから揚げ チリソース アスパラとベーコン炒め/海老のマヨ玉和え/キャベツと人参・きゅうりの浅漬/付け合わせ 熱量 458 kcal/たんぱく質 13.0 g/ 脂質 10.9 g/カルシウム 30 mg/鉄分 0.6 mg/食塩相当量 1.6 g	かぼちゃとペンネのポロネーゼチーズ焼き キャベツとウインナーのトマト煮込み/レタスの塩昆布のサラダ/うどの胡麻酢和え/付け合わせ 熱量 418 kcal/たんぱく質 9.6 g/ 脂質 5.7 g/カルシウム 99 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.4 g
28	木	ハンバーグ デミグラスソース掛け 蒸し豚とほうれん草のごま和え/じゃがバター/豆苗とコーンのマヨ和え/付け合わせ 熱量 488 kcal/たんぱく質 13.5 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 121 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.7 g	豚ニラ炒め だし巻き玉子おろしのせ/里芋のそぼろあんかけ/オクラ納豆/付け合わせ 熱量 481 kcal/たんぱく質 14.1 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム 43 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.2 g
29	金	ハヤシライス ミニオムレツ/イタリアンサラダ/福神漬 熱量 511 kcal/たんぱく質 13.7 g/ 脂質 9.2 g/カルシウム 63 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 2.3 g	親子煮 野菜かき揚げ/かぼちゃの煮付/きゅうりとわかめのみぞれ酢/付け合わせ 熱量 560 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 11.8 g/カルシウム 79 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 2.0 g
30	土	青椒肉絲 かに玉あんかけ/もやしと小松菜もずく和え/海老焼売/付け合わせ 熱量 442 kcal/たんぱく質 11.2 g/ 脂質 9.2 g/カルシウム 55 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.5 g	バジルチキン トマトとかぼちゃのチーズ焼き/切り干し大根煮/キャベツとツナの大葉和え/付け合わせ 熱量 507 kcal/たんぱく質 17.1 g/ 脂質 10.1 g/カルシウム 32 mg/鉄分 0.8 mg/食塩相当量 2.4 g
31	日	チーズオムレツ トマトソース掛け ほうれん草とベーコンのソテー/トマトとアボガドのマリネ/付け合わせ 熱量 463 kcal/たんぱく質 13.0 g/ 脂質 13.9 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 0.8 g	鮭の西京味噌焼き ごぼうまきおでん風味/きゅうりともずくの酢醤油和え/付け合わせ 熱量 450 kcal/たんぱく質 19.8 g/ 脂質 3.5 g/カルシウム 42 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 2.0 g

【一ヶ月の平均栄養量】

<p><昼> エネルギー 481kcal/たんぱく質 15.0g/脂質 10.7g/ カルシウム 67mg/鉄 1.3mg/食塩相当量 1.4g</p> <hr/> <p><夕> エネルギー 491kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 10.2g/ カルシウム 69mg/鉄 1.5mg/食塩相当量 1.8g</p>

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