

彩		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 516 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 12.9 g/カルシウム 99 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.5 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 504 kcal/たんぱく質 11.6 g/ 脂質 11.9 g/カルシウム 41 mg/鉄分 0.6 mg/食塩相当量 1.1 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 531 kcal/たんぱく質 20.4 g/ 脂質 16.2 g/カルシウム 58 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.6 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 565 kcal/たんぱく質 17.6 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム122 mg/鉄分 5.7 mg/食塩相当量 2.8 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 583 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 15.9 g/カルシウム 45 mg/鉄分 1.0 mg/食塩相当量 1.3 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 556 kcal/たんぱく質 21.9 g/ 脂質 11.3 g/カルシウム173 mg/鉄分 2.3 mg/食塩相当量 3.0 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 551 kcal/たんぱく質 14.8 g/ 脂質 15.1 g/カルシウム 45 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 568 kcal/たんぱく質 12.9 g/ 脂質 13.7 g/カルシウム 70 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 3.0 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 482 kcal/たんぱく質 18.2 g/ 脂質 10.2 g/カルシウム 60 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 1.4 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 454 kcal/たんぱく質 18.3 g/ 脂質 4.5 g/カルシウム 48 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.4 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 536 kcal/たんぱく質 15.0 g/ 脂質 16.2 g/カルシウム 63 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.4 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 534 kcal/たんぱく質 22.1 g/ 脂質 15.8 g/カルシウム157 mg/鉄分 2.9 mg/食塩相当量 2.1 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 464 kcal/たんぱく質 18.6 g/ 脂質 6.7 g/カルシウム 37 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.5 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 516 kcal/たんぱく質 16.5 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム 73 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 1.6 g
23	土	鶏むね肉のピカタ 野菜コロケ/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 553 kcal/たんぱく質 20.6 g/ 脂質 15.4 g/カルシウム 55 mg/鉄分 1.2 mg/食塩相当量 1.8 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 482 kcal/たんぱく質 11.2 g/ 脂質 8.7 g/カルシウム114 mg/鉄分 1.8 mg/食塩相当量 2.0 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 504 kcal/たんぱく質 15.6 g/ 脂質 11.7 g/カルシウム 114 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 1.8 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 ・ 501 kcal/たんぱく質 13.8 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 37 mg/鉄分 0.5 mg/食塩相当量 1.6 g
25	月	牛すき焼き キャベツと桜エビ炒め/ぜんまいとさつまいもの煮物/にらチヂミ/付け合わせ 熱量 533 kcal/たんぱく質 17.0 g/ 脂質 10.5 g/カルシウム 99 mg/鉄分 1.7 mg/食塩相当量 2.1 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 538 kcal/たんぱく質 12.1 g/ 脂質 14.0 g/カルシウム192 mg/鉄分 2.4 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 516 kcal/たんぱく質 15.8 g/ 脂質 11.4 g/カルシウム 60 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 1.4 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 536 kcal/たんぱく質 21.4 g/ 脂質 12.5 g/カルシウム 87 mg/鉄分 2.3 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 487 kcal/たんぱく質 14.0 g/ 脂質 13.4 g/カルシウム 34 mg/鉄分 0.7 mg/食塩相当量 1.8 g	かぼちゃとペン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 454 kcal/たんぱく質 11.0 g/ 脂質 8.6 g/カルシウム104 mg/鉄分 1.1 mg/食塩相当量 1.7 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 548 kcal/たんぱく質 15.7 g/ 脂質 16.3 g/カルシウム 149 mg/鉄分 1.3 mg/食塩相当量 1.8 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 500 kcal/たんぱく質 15.4 g/ 脂質 12.4 g/カルシウム 50 mg/鉄分 1.6 mg/食塩相当量 1.3 g
29	金	ハヤシライス ミニオムレツ/イタリアンサラダ/福神漬け 熱量 526 kcal/たんぱく質 14.5 g/ 脂質 9.8 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 2.5 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 582 kcal/たんぱく質 18.0 g/ 脂質 12.8 g/カルシウム 85 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 474 kcal/たんぱく質 13.2 g/ 脂質 10.7 g/カルシウム 66 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.2 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 536 kcal/たんぱく質 18.4 g/ 脂質 11.1 g/カルシウム 55 mg/鉄分 0.9 mg/食塩相当量 2.5 g
31	日	チーズオムレツ トマトソース掛け 肉団子の照り焼き/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 489 kcal/たんぱく質 14.4 g/ 脂質 14.8 g/カルシウム 78 mg/鉄分 1.4 mg/食塩相当量 1.1 g	鮭の西京味噌焼き じゃがいものそぼろ煮/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 496 kcal/たんぱく質 21.8 g/ 脂質 4.5 g/カルシウム 46 mg/鉄分 1.5 mg/食塩相当量 2.4 g

【一ヶ月の平均栄養量】

<昼>
エネルギー 512kcal/たんぱく質 16.2g/脂質 12.3g/
カルシウム 74g/鉄 1.4mg/食塩相当量 1.6g

<夕>
エネルギー 523kcal/たんぱく質 17.3g/脂質 11.7g/
カルシウム 81mg/鉄 1.7mg/食塩相当量 2.0g

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