

# 献立表

令和07年8月1日～令和07年8月31日 スマイル弁当

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
昼食	ご飯 いわしフライ シーザーサラダ* 豚肉ともやしのオイスターソース炒め 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツのわさび風味 切干大根の炒め煮 漬物	高菜ご飯 野菜ステーキのあんかけ マカロニサラダ* じゃが芋のニンニク風煮 漬物	ご飯 めばるのみりん醤油焼き 玉葱と胡瓜のサラダ* 筑前煮 漬物	ご飯 焼きつくね チンゲン菜のドレッシング和え 大根と人参のきんぴら風煮 漬物	ご飯 夏野菜カレー チーズインサラダ* 帆立風味フライ 漬物	菜飯 若鶏のごま照り焼き 大根サラダ* ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 野菜焼売 隠元の梅おかかか和え 車麩の煮付け 漬物
成分	553 / 18.1 / 12.7 / 83.1 / 2.5	534 / 21.0 / 13.2 / 82.8 / 3.4	499 / 13.4 / 15.9 / 78.1 / 2.9	485 / 22.9 / 9.5 / 77.4 / 2.7	473 / 14.3 / 10.4 / 80.2 / 2.6	563 / 12.3 / 18.4 / 89.3 / 2.6	453 / 12.9 / 4.4 / 88.6 / 3.0	499 / 16.9 / 5.6 / 95.0 / 3.4
夕食	ご飯 肉団子の酢豚風 オクラと胡瓜のサラダ* 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーとコーンのサラダ* つきこんとメンマの炒め煮 果物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 彩りピーマンのサラダ* 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 牛肉コロッケ ひじきの和え物 三角野菜豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 ツナオムレツ カリフラワーのマリネ 厚揚げの葱塩だれ 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め パスタサラダ* かに高野の含め煮 漬物	ご飯 イカフライ ほうれん草としめじのお浸し おから 果物	人参と枝豆の炊き込みご飯 ホキのみりん醤油焼き 花野菜のサラダ* 炒り鶏 漬物
成分	502 / 16.3 / 13.3 / 79.7 / 2.3	515 / 21.1 / 11.7 / 81.1 / 3.7	525 / 16.0 / 17.0 / 79.7 / 3.1	547 / 11.3 / 14.3 / 92.8 / 2.8	524 / 14.1 / 15.2 / 79.7 / 2.8	524 / 20.3 / 12.2 / 83.0 / 3.5	595 / 20.8 / 13.8 / 96.4 / 2.3	473 / 22.9 / 9.4 / 71.9 / 3.6
成分	1055 / 34.4 / 26.0 / 162.8 / 4.8	1049 / 42.1 / 24.9 / 163.9 / 7.1	1024 / 29.4 / 32.9 / 157.8 / 6.0	1032 / 34.2 / 23.8 / 170.2 / 5.5	997 / 28.4 / 25.6 / 159.9 / 5.4	1087 / 32.6 / 30.6 / 172.3 / 6.1	1048 / 33.7 / 18.2 / 185.0 / 5.3	972 / 39.8 / 15.0 / 166.9 / 7.0
	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	ご飯 串カツ 春雨サラダ* おでん風煮 漬物	ご飯 あじの西京焼き もやしの涼拌 ひじきの炒め煮 漬物	いりこ菜飯 コーンコロッケ 白菜とほうれん草のゆずドレ和え さつま揚げと野菜の煮物 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ ブロッコリーサラダ* 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) れんこんサラダ* 高菜と切干大根の炒め物 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 十五品目サラダ* 金時豆と鶏肉の甘辛煮 漬物	ご飯 目玉焼きフライ 青菜のピーナツ和え ジャーマンポテト 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ パスタサラダ* おからとひじきの炒め煮 漬物
成分	534 / 18.7 / 10.3 / 93.1 / 2.7	453 / 22.6 / 6.4 / 78.0 / 3.2	465 / 11.1 / 7.6 / 89.6 / 3.4	518 / 13.1 / 12.0 / 82.1 / 2.7	467 / 13.8 / 7.9 / 86.9 / 3.8	509 / 25.2 / 12.7 / 74.1 / 2.6	507 / 14.8 / 13.5 / 84.3 / 2.7	562 / 15.8 / 12.6 / 98.1 / 3.3
夕食	ご飯 チンジャオロース風 グリーンサラダ* 信田巻きの含め煮 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 大根と山菜のサラダ* ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め おからのマヨネーズ和え 里芋の白煮 漬物	ご飯 さばの味噌煮 玉葱のイタリアンサラダ* 金平牛蒡 漬物	ご飯 天ぷら チンゲン菜のなめ茸和え キャベツと人参の煮浸し 果物	ご飯 焼き餃子 もやしのカラフル和え がんもの煮付け 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 白菜サラダ* あさりと大根の煮物 漬物	わかめご飯 めばるのもろみ焼き 玉葱ときのこのサラダ* 高野豆腐の五目煮 漬物
成分	509 / 18.3 / 13.6 / 79.8 / 2.5	465 / 17.0 / 11.2 / 72.9 / 2.4	593 / 17.0 / 21.4 / 86.2 / 2.2	539 / 22.4 / 14.9 / 84.1 / 2.7	532 / 11.4 / 14.6 / 79.0 / 2.1	514 / 17.6 / 14.2 / 76.6 / 2.8	503 / 18.0 / 15.4 / 74.3 / 2.9	451 / 23.0 / 8.0 / 73.3 / 2.2
成分	1043 / 37.0 / 23.9 / 172.9 / 5.2	918 / 39.6 / 17.6 / 150.9 / 5.6	1058 / 28.1 / 29.0 / 175.8 / 5.6	1057 / 35.5 / 26.9 / 166.2 / 5.4	999 / 25.2 / 22.5 / 165.9 / 5.9	1023 / 42.8 / 26.9 / 150.7 / 5.4	1010 / 32.8 / 28.9 / 158.6 / 5.6	1013 / 38.8 / 20.6 / 171.4 / 5.5
	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
昼食	ご飯 グリルチキン(ハーブ) 隠元とネギのオーロラソース 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 たららの西京焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ* 五目巾着の含め煮 漬物	コーンご飯 カレーコロッケ 玉葱と枝豆のサラダ* 鶏ごぼういなの煮付け 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 彩りピーマンのサラダ* 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 若鶏ももの照り焼き チョレギサラダ* 切り昆布の炒め煮 漬物	ゆかりご飯 あじのもろみ焼き チンゲン菜のサラダ* 肉じゃが 漬物	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ* イカリングフライ 漬物	ご飯 かに玉 もやしとわかめのサラダ* さつま揚げの煮付け 漬物
成分	526 / 19.1 / 11.0 / 99.4 / 3.0	465 / 20.0 / 7.5 / 75.0 / 2.5	524 / 11.5 / 13.1 / 91.3 / 3.5	477 / 15.4 / 11.1 / 78.2 / 2.7	462 / 16.5 / 10.1 / 88.8 / 2.4	457 / 23.1 / 7.5 / 77.0 / 3.4	498 / 16.7 / 9.7 / 89.7 / 2.3	548 / 22.9 / 11.2 / 79.1 / 2.9
夕食	ご飯 揚げ豆腐のおろしポン酢 ブロッコリーとコーンのサラダ* 蒟と人参のおかか煮 果物	ご飯 チーズオムレツ もやしのピリ辛サラダ* お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 牛肉のコーチャン炒め ほうれん草と桜えびのお浸し 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油漬焼き コーンサラダ* じゃが芋のバター煮 漬物	ご飯 クリームコロッケ くらげの中華サラダ* 肉団子の黒酢煮 果物	ご飯 イカの五目炒め 春雨のフレンチサラダ* はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 チキンのオープン焼き カリフラワーのサラダ* 牛蒡巻きの煮付け 漬物	かおりご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め 隠元のゴマ和え ツナじゃが煮 漬物
成分	518 / 14.0 / 9.5 / 89.2 / 2.1	539 / 15.6 / 19.1 / 84.4 / 2.5	495 / 16.2 / 13.1 / 81.4 / 2.5	484 / 20.8 / 12.1 / 77.3 / 1.9	596 / 17.6 / 16.0 / 94.4 / 2.2	481 / 19.5 / 9.0 / 80.5 / 2.8	565 / 22.2 / 14.6 / 81.0 / 3.3	534 / 17.8 / 13.6 / 89.0 / 3.5
成分	1044 / 33.1 / 20.5 / 188.6 / 5.1	1004 / 35.6 / 26.6 / 159.4 / 5.0	1019 / 27.7 / 26.2 / 172.7 / 6.0	961 / 36.2 / 23.2 / 155.5 / 4.6	1058 / 34.1 / 26.1 / 183.2 / 4.6	938 / 42.6 / 16.5 / 157.5 / 6.2	1063 / 38.9 / 24.3 / 170.7 / 5.6	1082 / 40.7 / 24.8 / 168.1 / 6.4
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) コールスローサラダ* ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 海鮮大焼売 花野菜のサラダ* 豚肉のケチャップ炒め 漬物	梅とジャコのご飯 南瓜コロッケ チンゲン菜のドレッシング和え 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き コーンサラダ* 蒟と豚肉の金平 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 玉葱とピーマンのサラダ* キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 餃子あんかけ 中華ナムル イカと大根の生姜煮 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 春雨のマヨサラダ* 南瓜の煮付け 漬物	
成分	489 / 15.6 / 11.0 / 80.5 / 2.8	556 / 17.7 / 10.6 / 95.0 / 3.9	535 / 12.5 / 9.2 / 101.9 / 2.6	484 / 22.4 / 12.2 / 69.5 / 1.6	491 / 15.8 / 11.3 / 83.4 / 2.8	475 / 14.8 / 9.1 / 84.8 / 3.1	469 / 19.2 / 6.3 / 86.1 / 1.8	
夕食	ご飯 ハムカツ 玉葱としめじのマリネ風 切干大根の炒め煮 果物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き ほうれん草のゆずドレ和え 里芋としめじのみそバター炒め 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き キャベツのサウザンドレ和え つきこんとザーサイの炒め煮 漬物	ご飯 五目野菜炒め マカロニサラダ* じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 ししゃもフライ カリフラワーのフレンチサラダ* 千切り筍のオイスター炒め 漬物	ご飯 ミートオムレツ オクラと胡瓜のわさび風味サラダ* 里芋の煮付け 果物	ご飯 ソースカツ ほうれん草の梅ドレ和え がんもの煮付け 漬物	
成分	596 / 13.5 / 13.5 / 104.7 / 3.0	456 / 21.5 / 6.0 / 78.0 / 2.8	529 / 16.4 / 17.8 / 76.5 / 3.0	508 / 13.4 / 16.3 / 82.6 / 2.2	523 / 15.0 / 14.4 / 79.6 / 2.7	514 / 15.8 / 10.8 / 88.4 / 2.6	552 / 22.5 / 13.0 / 83.3 / 3.0	
成分	1085 / 29.1 / 24.5 / 185.2 / 5.8	1012 / 39.2 / 16.6 / 173.0 / 6.7	1064 / 28.9 / 27.0 / 178.4 / 5.6	992 / 35.8 / 28.5 / 152.1 / 3.8	1014 / 30.8 / 25.7 / 163.0 / 5.5	989 / 30.6 / 19.9 / 173.2 / 5.7	1021 / 41.7 / 19.3 / 169.4 / 4.8	
	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	熱量/ 蛋白 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分

※保健衛生上、残食及び中敷きの処理のご協力をお願いします。

※献立が一部変更することがありますがご了承ください。

※昼食の消費期限は午後3時迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※夕食の消費期限は午後8時30分迄となっていますので、お早めにお召し上がり下さい。

※お米は国内産ブレンド米を使用しています。

〒370-0006 高崎市問屋町3-3-2

 シー・アンド・エス高崎

TEL 027-362-8149 FAX 027-362-8146

受付時間 8:30 ~ 18:30