献 立 表

令和07年8月1日～令和07年8月31日　療養弁当

	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 ししゃもﾌﾗｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 豚肉ともやしのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 青菜のお浸し ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ	ご飯 牛肉と夏野菜のｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂのわさび風味 切干大根の炒め煮 三色豆 隠元の味噌和え	ご飯 豆腐と野菜のｺﾁｼﾞｬﾝ炒め ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ じゃが芋のﾆﾝﾆｸ風煮 ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ 厚焼き玉子	ご飯 ほっけの塩焼き 玉葱と胡瓜のｻﾗﾀﾞ 筑前煮 うずら豆 ふきの酢みそあえ	ご飯 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの塩ﾚﾓﾝ炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 大根と人参のきんぴら風煮 玉葱のゆかり和え 白滝の炒め煮	ご飯 焼き餃子 ﾁｰｽﾞｲﾝｻﾗﾀﾞ 里芋とｻﾞｰｻｲの挽肉炒め 青菜のお浸し 果物	ご飯 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め 大根ｻﾗﾀﾞ ぜんまいの炒め煮 みつまめ 人参と竹輪のｿﾃｰ	ご飯 煮物盛り合わせ 隠元の梅おかか和え ｲｶのｶﾚｰﾏﾖ炒め 果物 とろろ
成 分	607 / 23.5 / 19.8 / 83.4 / 2.1	622 / 21.2 / 13.5 / 108.0 / 1.8	610 / 18.1 / 20.4 / 92.0 / 2.6	576 / 25.2 / 12.8 / 82.7 / 2.0	596 / 17.8 / 17.4 / 95.0 / 1.9	587 / 16.3 / 18.1 / 91.2 / 2.0	593 / 17.2 / 18.3 / 90.1 / 2.1	565 / 19.3 / 10.3 / 101.8 / 1.5
夕 食	ご飯 海鮮野菜炒め ｵｸﾗと胡瓜のｻﾗﾀﾞ 京風がんもの煮付け 抹茶ｾﾞﾘｰ 野菜のｺﾞﾏ和え	ご飯 あじのﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ こんにゃくの炒め物 胡瓜の浅漬け 果物	ご飯 豚肉のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 彩りﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ 煮ごめ・広島(新) ほうれん草のお浸し 白菜の中華和え	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ ひじきの和え物 三角野菜豆腐揚げの煮付け 南瓜ｻﾗﾀﾞ ほうれん草のﾅﾑﾙ	ツナとしめじの炊き込みご飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ風 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 厚揚げと海老のとろみ煮 みつまめ もずく酢	ご飯 にらとあさりの炒め物 ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ かぼちゃとﾍﾞｰｺﾝの洋風煮物 山芋の和え物 肉団子	ご飯 海鮮大ｼｭｰﾏｲ ほうれん草としめじのお浸し ﾏｰﾎﾞｰ茄子 芽株佃煮 おから	ご飯 めばるの生姜風味あんかけ(新) 花野菜のｻﾗﾀﾞ 炒り鶏 胡瓜の浅漬け ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ
成 分	558 / 23.0 / 12.9 / 88.7 / 1.8	540 / 28.5 / 13.8 / 75.4 / 1.8	596 / 18.7 / 20.2 / 88.5 / 1.4	561 / 16.4 / 14.9 / 92.3 / 1.9	598 / 20.5 / 19.4 / 82.2 / 1.7	602 / 15.4 / 18.5 / 96.9 / 2.1	587 / 18.2 / 16.8 / 90.7 / 2.6	621 / 27.8 / 16.3 / 87.8 / 2.5
成 分	1165 / 46.5 / 32.7 / 172.1 / 3.9	1162 / 49.7 / 27.3 / 183.4 / 3.6	1206 / 36.8 / 40.6 / 180.5 / 4.0	1137 / 41.6 / 27.7 / 175.0 / 3.9	1194 / 38.3 / 36.8 / 177.2 / 3.6	1189 / 31.7 / 36.6 / 188.1 / 4.1	1180 / 35.4 / 35.1 / 180.8 / 4.7	1186 / 47.1 / 26.6 / 189.6 / 4.0

	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 南瓜ｺﾛｯｹ 春雨ｻﾗﾀﾞ ﾋﾟｰﾏﾝとかまぼこの金平(新) 梅びしお 杏仁豆腐	ご飯 さばの塩焼き もやしの涼拌 ひじきの煮物 三色豆 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 ｲｶﾌﾗｲ 白菜とほうれん草のゆずﾄﾞﾚ和え さつま揚げと野菜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ きのこ和風ﾍﾟﾝﾈ	ご飯 千草焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 蕗と油揚げの山椒炒め 芽株佃煮 抹茶ｾﾞﾘｰ	ご飯 豚肉のｶﾚｰﾁｰｽﾞ焼き れんこんｻﾗﾀﾞ 白菜と大根のｺﾝｿﾒ炒め さつま芋の和え物 ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ	人参と枝豆の炊き込みご飯 あじの塩焼き 十五品目ｻﾗﾀﾞ 金時豆と鶏肉の甘辛煮 隠元の生姜醤油和え ｶﾘﾌﾗﾜｰのｿﾃｰ	ご飯 ﾋﾚｶﾂ 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 五目野菜炒め ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ おからとひじきの炒め煮 うずら豆 花五目卵巻き
成 分	581 / 12.2 / 10.2 / 110.9 / 1.8	560 / 24.8 / 5.3 / 106.7 / 1.7	591 / 21.3 / 14.5 / 95.4 / 2.4	591 / 18.0 / 17.3 / 84.3 / 2.4	584 / 20.5 / 19.9 / 83.7 / 2.0	575 / 29.9 / 16.8 / 77.7 / 1.7	579 / 21.4 / 14.5 / 114.9 / 2.3	621 / 17.9 / 17.8 / 90.8 / 2.3
夕 食	ご飯 じゃが芋の洋風炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 車麩の煮付け 小松菜のわさび和え 花五目卵巻き	ご飯 肉団子の酢豚風 大根と山菜のｻﾗﾀﾞ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 果物 海鮮野菜炒め	ご飯 鶏肉のﾄﾏﾄﾊﾞｼﾞﾙ炒め(新) おからのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 里芋の白煮 胡瓜の浅漬け 青菜のお浸し	ご飯 ﾎｷ(白身魚)のﾀﾙﾀﾙ焼き 玉葱のｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ 金平牛蒡 ｵｸﾗのおかか和え うずら豆	ご飯 ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のなめ茸和え ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し ﾂﾅｻﾗﾀﾞ 果物	ご飯 煮物盛り合わせ もやしのｶﾗﾌﾙ和え 茄子の味噌炒め 三色豆 人参と竹輪の炒め煮	ご飯 豚肉ときのこのﾍﾟﾍﾟﾛﾝ炒め 白菜ｻﾗﾀﾞ あさりと大根の煮付け 梅びしお おはぎ	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め 玉葱ときのこのｻﾗﾀﾞ 高野豆腐の五目煮 胡瓜の香り和え 肉団子
成 分	604 / 22.6 / 16.1 / 90.7 / 1.8	567 / 18.5 / 15.7 / 89.0 / 2.1	589 / 21.3 / 18.5 / 88.3 / 2.0	589 / 20.8 / 17.0 / 78.7 / 1.6	561 / 15.0 / 16.9 / 88.1 / 1.7	624 / 19.4 / 14.2 / 106.9 / 2.0	567 / 17.5 / 15.7 / 91.8 / 2.3	570 / 25.5 / 14.5 / 86.1 / 2.0
成 分	1185 / 34.8 / 26.3 / 201.6 / 3.6	1127 / 43.3 / 21.0 / 195.7 / 3.8	1180 / 42.6 / 33.0 / 183.7 / 4.4	1180 / 38.8 / 34.3 / 163.0 / 4.0	1145 / 35.5 / 36.8 / 171.8 / 3.7	1199 / 49.3 / 31.0 / 184.6 / 3.7	1146 / 38.9 / 30.2 / 206.7 / 4.6	1191 / 43.4 / 32.3 / 176.9 / 4.3

	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 夏野菜の揚げあんかけ 隠元とﾈｷﾞのｵｰﾛﾗｿｰｽ 里芋煮 白菜ｻﾗﾀﾞ ｵｸﾗの梅ﾄﾞﾚ和え	ご飯 赤魚の山椒みそ焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾐｯｸｽ野菜のｻﾗﾀﾞ 五目巾着の含め煮 ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ 菜の花のゆば和え	ご飯 三色ﾊﾑﾏﾖﾛｰﾙｶﾂ 玉葱と枝豆のｻﾗﾀﾞ 鶏ごぼういなりの煮付け もやしのｼﾝﾌﾟﾙ和え 果物	ご飯 厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 彩りﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ 大根と人参のおかか煮 大白花芸豆 白滝の炒り煮	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 ﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜のお浸し 隠元の和風ﾏﾖ和え	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｻﾗﾀﾞ 肉じゃが うずら豆 庄内麩の煮付け	ご飯 煮物盛り合わせ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞの野菜炒め さつま芋の甘煮 ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ	ご飯 ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ もやしとわかめのｻﾗﾀﾞ かにしんじょうの白だし煮 杏仁豆腐 青菜の辛し和え
成 分	586 / 18.9 / 15.2 / 94.5 / 1.4	565 / 24.4 / 13.9 / 111.3 / 1.9	611 / 13.4 / 18.1 / 94.3 / 2.0	605 / 19.8 / 16.0 / 97.1 / 1.9	621 / 22.9 / 25.0 / 79.6 / 1.6	580 / 27.0 / 9.5 / 89.5 / 2.3	604 / 18.8 / 11.5 / 106.9 / 2.3	589 / 17.7 / 19.3 / 84.5 / 2.1
夕 食	ご飯 飲茶風ｼｭｰﾏｲ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 根菜と豚肉の甘辛煮 ｷｬﾍﾞﾂのわさび風味 果物	ご飯 ｴﾋﾞ玉あんかけ もやしのﾋﾟﾘ辛ｻﾗﾀﾞ お魚豆腐揚げの煮付け ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 ﾋﾟｰﾏﾝと竹輪のｿﾃｰ	ご飯 豚肉のｺﾁｼﾞｬﾝ炒め ほうれん草と桜えびのお浸し 南瓜の煮付け ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 枝豆とひじきの白和え	生姜ご飯 さわらの磯煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ じゃが芋のﾊﾞﾀｰ煮 みつまめ 和風ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ(ﾍﾟﾝﾈ)	ご飯 野菜ｺﾛｯｹ くらげの中華ｻﾗﾀﾞ 肉団子の黒酢煮 白菜の浅漬け 果物	ご飯 海鮮大焼売 春雨のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 茄子とﾂﾅのおろし煮 三色和え はんぺんの煮付け	ご飯 豚しゃぶ甘酢葱ｺﾞﾏだれ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 牛蒡巻きの煮付け ｵｸﾗのとろろ和え ほうれん草のお浸し	ご飯 餃子あんかけ 隠元のｺﾞﾏ和え ﾂﾅじゃが煮 卯の花ｻﾗﾀﾞ 果物
成 分	573 / 17.5 / 11.9 / 98.6 / 2.1	578 / 20.6 / 18.1 / 82.8 / 2.0	573 / 20.1 / 18.0 / 85.9 / 1.7	582 / 22.5 / 13.4 / 95.9 / 2.2	557 / 15.5 / 12.1 / 96.8 / 2.0	589 / 19.2 / 12.6 / 100.3 / 2.3	573 / 21.1 / 16.2 / 82.4 / 2.3	570 / 16.4 / 12.4 / 104.1 / 1.9
成 分	1159 / 36.4 / 27.1 / 193.1 / 3.5	1143 / 45.0 / 32.0 / 194.1 / 3.9	1184 / 33.5 / 36.1 / 180.2 / 3.7	1187 / 42.3 / 29.4 / 193.0 / 4.1	1178 / 38.4 / 37.1 / 176.4 / 3.6	1169 / 46.2 / 22.1 / 189.8 / 4.6	1177 / 39.9 / 27.7 / 189.3 / 4.6	1159 / 34.1 / 31.7 / 188.6 / 4.0

	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 和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ぜんまいの当座煮 三色豆 こんにゃくｷﾑﾁ炒め	ご飯 ｲｶの五目炒め 花野菜のｻﾗﾀﾞ お魚豆腐揚げの煮付け 山芋の和え物 うずら豆	ご飯 目玉焼きﾌﾗｲ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 車麩の筑前煮 南瓜ｻﾗﾀﾞ ﾋﾟｰﾏﾝと竹輪のｿﾃｰ	ご飯 白身魚の野菜蒸し ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 蕗と豚肉の金平 大白花芸豆 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め 玉葱とﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し ﾁﾝｹﾞﾝ菜のなめ茸和え ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ	ご飯 ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 中華ﾅﾑﾙ ｲｶと大根の生姜煮 さつま芋のｻﾗﾀﾞ 蓮根の青のり炒め煮	高菜ご飯 赤魚の塩焼き 春雨のﾏﾖｻﾗﾀﾞ 南瓜の煮付け 花野菜の和え物 花五目卵巻き	
成 分	554 / 11.9 / 12.3 / 90.0 / 1.9	587 / 20.4 / 13.6 / 80.6 / 1.6	598 / 17.8 / 16.2 / 96.0 / 2.8	559 / 26.0 / 8.8 / 111.8 / 2.1	615 / 25.1 / 23.7 / 77.5 / 2.4	583 / 20.0 / 14.9 / 94.2 / 2.1	608 / 25.8 / 16.1 / 92.7 / 1.8	
夕 食	ご飯 串カツ 玉葱としめじのﾏﾘﾈ風 切干大根の炒め煮 減塩のり佃煮 ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ	ご飯 ﾎｷ(白身魚)のﾏﾖﾁｰｽﾞ焼き ほうれん草のゆずﾄﾞﾚ和え 里芋としめじのみそﾊﾞﾀｰ炒め ｷｬﾍﾞﾂのわさび風味 肉団子	ご飯 鶏肉のｶﾚｰ炒め ｷｬﾍﾞﾂのｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚ和え 厚揚げのおろし煮 胡瓜の浅漬け つきこんとｻﾞｰｻｲの炒め煮	ご飯 京風ｼｭｰﾏｲ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ じゃが芋とあさりの煮付け 抹茶ｾﾞﾘｰ 五目野菜炒め	ご飯 ｱｼﾞﾌﾗｲ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾋｼﾞｷと白滝の炒り煮 隠元の生姜醤油和え 果物	ご飯 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ｵｸﾗと胡瓜のわさび風味ｻﾗﾀﾞ 里芋の和風ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 三色豆 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	ご飯 煮物盛り合わせ ほうれん草の梅ﾄﾞﾚ和え 茄子とひき肉の中華炒め風 みつまめ ﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ	
成 分	586 / 16.0 / 11.6 / 103.7 / 2.1	606 / 25.4 / 16.7 / 89.8 / 2.4	576 / 19.3 / 22.4 / 76.7 / 1.7	607 / 22.6 / 18.4 / 104.9 / 1.9	564 / 15.3 / 14.4 / 93.0 / 1.3	608 / 15.7 / 15.9 / 100.5 / 1.8	561 / 16.3 / 12.5 / 97.6 / 1.8	
成 分	1140 / 27.9 / 23.9 / 193.7 / 4.0	1193 / 45.8 / 30.3 / 170.4 / 4.0	1174 / 37.1 / 38.6 / 172.7 / 4.5	1166 / 48.6 / 27.2 / 216.7 / 4.0	1179 / 40.4 / 38.1 / 170.5 / 3.7	1191 / 35.7 / 30.8 / 194.7 / 3.9	1169 / 42.1 / 28.6 / 190.3 / 3.6	
	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