

献立表

令和07年8月1日～令和07年8月31日 げんき弁当

	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 チンゲン菜の生姜醤油和え 豚肉ともやしのオイスターソース炒め シーザーサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 隠元の味噌和え 切干大根の炒め煮 キャベツのわさび風味 漬物	高菜ご飯 野菜ステーキのあんかけ 厚焼き玉子 じゃが芋のニンニク風煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 めばるのみりん醤油焼き 三色豆 筑前煮 玉葱と胡瓜のサラダ 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 白滝の炒め煮 漬物	ご飯 夏野菜カレー 果物 帆立風味フライ チーズインサラダ 漬物	菜飯 若鶏のごま照り焼き 人参と竹輪のソテー ぜんまいの炒め煮 大根サラダ 漬物	ご飯 野菜焼売 隠元の梅おかか和え 車麩の煮付け こんにゃくの炒め物 漬物
成分	560 / 18.7 / 12.7 / 84.5 / 2.9	582 / 24.0 / 13.7 / 92.3 / 3.5	546 / 16.0 / 18.5 / 81.3 / 3.2	548 / 24.0 / 9.6 / 92.5 / 2.8	505 / 15.7 / 11.3 / 85.2 / 3.2	578 / 12.4 / 18.4 / 93.0 / 2.6	501 / 14.5 / 6.6 / 94.2 / 3.6	537 / 20.9 / 7.1 / 96.9 / 3.9
夕食	ご飯 肉団子の酢豚風 野菜のゴマ和え 京風がんもの煮付け オクラと胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 果物 つきこんとメンマの炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 白菜の中華和え 切り昆布の炒め煮 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ ほうれん草のナムル 三角野菜豆腐揚げの煮付け ひじきの和え物 漬物	ご飯 ツナオムレツ 三色和え 厚揚げの葱塩だれ カリフラワーのマリネ 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め さつま芋と枝豆のドレ和え かに高野の含め煮 パスタサラダ 漬物	ご飯 イカフライ 果物 おから ほうれん草としめじのお浸し 漬物	人参と枝豆の炊き込みご飯 ホキのみりん醤油焼き うずら豆 炒り鶏 花野菜のサラダ 漬物
成分	531 / 17.5 / 13.8 / 85.2 / 2.7	527 / 21.3 / 11.7 / 84.1 / 3.8	567 / 16.8 / 19.5 / 84.4 / 3.9	561 / 12.2 / 14.8 / 94.6 / 3.1	567 / 16.4 / 17.0 / 85.9 / 3.1	575 / 21.8 / 12.9 / 93.6 / 3.7	601 / 21.1 / 13.8 / 97.7 / 2.8	526 / 24.5 / 9.7 / 73.0 / 3.6
成分	1091 / 36.2 / 26.5 / 169.7 / 5.6	1109 / 45.3 / 25.4 / 176.4 / 7.3	1113 / 32.8 / 38.0 / 165.7 / 7.1	1109 / 36.2 / 24.4 / 187.1 / 5.9	1072 / 32.1 / 28.3 / 171.1 / 6.3	1153 / 34.2 / 31.3 / 186.6 / 6.3	1102 / 35.6 / 20.4 / 191.9 / 6.4	1063 / 45.4 / 16.8 / 169.9 / 7.5
	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 果物 おでん風煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 あじの西京焼き 大白花芸豆 ひじきの炒め煮 もやしの涼拌 漬物	いりこ菜飯 コーンコロッケ きのこ和風ペンネ さつま揚げと野菜の煮物 白菜とほうれん草のゆずドレ和え 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ 果物 蒟と油揚げの山椒炒め ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 隠元のお浸し 高菜と切干大根の炒め物 れんこんサラダ 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き さつま芋の甘煮 金時豆と鶏肉の甘辛煮 十五品目サラダ 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 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ 果物 おからとひじきの炒め煮 パスタサラダ 漬物
成分	550 / 18.8 / 10.3 / 96.9 / 2.7	525 / 23.6 / 6.5 / 95.5 / 3.2	516 / 12.5 / 10.6 / 94.5 / 3.9	538 / 13.1 / 12.0 / 87.3 / 2.7	506 / 16.8 / 8.3 / 94.4 / 3.9	596 / 25.6 / 12.8 / 95.2 / 3.0	536 / 18.1 / 14.6 / 106.1 / 3.1	581 / 15.9 / 12.6 / 103.2 / 3.3
夕食	ご飯 チンジャオロース風 花五目卵巻き 信田巻きの含め煮 グリーンサラダ 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 肉団子 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 青菜のお浸し 里芋の白煮 おからのマヨネーズ和え 漬物	ご飯 さばの味噌煮 三色豆 金平牛蒡 玉葱のイタリアンサラダ 漬物	ご飯 天ぷら 果物 キャベツと人参の煮浸し チンゲン菜のなめ茸和え 漬物	ご飯 焼き餃子 人参と竹輪の炒め煮 がんもの煮付け もやしのカラフル和え 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 おはぎ 漬物	わかめご飯 めばるのもろみ焼き うずら豆 高野豆腐の五目煮 玉葱ときのこのサラダ 漬物
成分	560 / 21.3 / 16.0 / 84.0 / 2.8	512 / 19.3 / 12.8 / 78.9 / 2.9	605 / 18.6 / 21.5 / 88.3 / 2.5	602 / 23.5 / 15.0 / 99.2 / 2.8	540 / 11.9 / 14.6 / 80.6 / 2.8	554 / 19.6 / 15.5 / 82.4 / 3.3	578 / 19.4 / 15.4 / 91.7 / 2.9	504 / 24.6 / 8.3 / 74.4 / 2.2
成分	1110 / 40.1 / 26.3 / 180.9 / 5.5	1037 / 42.9 / 19.3 / 174.4 / 6.1	1121 / 31.1 / 32.1 / 182.8 / 6.4	1140 / 36.6 / 27.0 / 186.5 / 5.5	1046 / 28.7 / 22.9 / 175.0 / 6.7	1150 / 45.2 / 28.3 / 177.6 / 6.3	1114 / 37.5 / 30.0 / 197.8 / 6.0	1085 / 40.5 / 20.9 / 177.6 / 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(ハーフ) オクラの梅ドレ和え 里芋のすりごま煮 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 たらの西京焼き 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 肉団子 漬物	コーンご飯 カレーコロッケ 果物 鶏ごぼういなりの煮付け 玉葱と枝豆のサラダ 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 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 若鶏ものの照り焼き 隠元の和風マヨ和え 切り昆布の炒め煮 チョレギサラダ 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 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 イカリングフライ グリーンサラダ 漬物	ご飯 かに玉 青菜の辛し和え さつま揚げの煮付け もやしとわかめのサラダ 漬物
成分	533 / 19.5 / 11.0 / 100.7 / 3.2	505 / 22.4 / 8.5 / 81.0 / 2.8	540 / 11.6 / 13.1 / 95.1 / 3.5	520 / 17.3 / 13.1 / 83.0 / 3.1	517 / 18.9 / 12.7 / 95.5 / 2.6	504 / 23.8 / 10.3 / 81.7 / 3.7	518 / 16.8 / 9.7 / 94.9 / 2.3	562 / 24.6 / 11.4 / 81.4 / 3.3
夕食	ご飯 揚げ豆腐のおろしポン酢 果物 蒟と人参のおかか煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物	ご飯 チーズオムレツ ピーマンと竹輪のソテー お魚豆腐揚げの煮付け もやしのピリ辛サラダ 漬物	ご飯 牛肉のコチジャン炒め ほうれん草と桜えびのお浸し 南瓜の煮付け 大根サラダ 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油漬焼き 三色豆 じゃが芋のバター煮 コーンサラダ 漬物	ご飯 クリームコロッケ 果物 肉団子の黒酢煮 くらげの中華サラダ 漬物	ご飯 イカの五目炒め 大根のゴマドレ和え はんぺんの煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 チキンのオープン焼き ほうれん草のお浸し 牛蒡巻きの煮付け カリフラワーのサラダ 漬物	かおりご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め 三色豆 ツナじゃが煮 隠元のゴマ和え 漬物
成分	523 / 14.1 / 9.5 / 90.6 / 2.6	586 / 17.2 / 21.3 / 89.7 / 3.1	509 / 16.5 / 13.7 / 83.3 / 2.8	547 / 21.9 / 12.2 / 92.4 / 2.0	605 / 18.1 / 16.0 / 96.3 / 2.9	503 / 19.8 / 10.3 / 82.6 / 3.1	573 / 23.3 / 14.7 / 82.1 / 3.5	597 / 18.9 / 13.7 / 104.1 / 3.6
成分	1056 / 33.6 / 20.5 / 191.3 / 5.8	1091 / 39.6 / 29.8 / 170.7 / 5.9	1049 / 28.1 / 26.8 / 178.4 / 6.3	1067 / 39.2 / 25.3 / 175.4 / 5.1	1122 / 37.0 / 28.7 / 191.8 / 5.5	1007 / 43.6 / 20.6 / 164.3 / 6.8	1091 / 40.1 / 24.4 / 177.0 / 5.8	1159 / 43.5 / 25.1 / 185.5 / 6.9
	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) こんにゃくキムチ炒め ぜんまいの当座煮 コールスローサラダ 漬物	ご飯 海鮮大焼売 うずら豆 豚肉のケチャップ炒め 花野菜のサラダ 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 ピーマンと竹輪のソテー 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 果物 蒟と豚肉の金平 コーンサラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 青菜のわさび和え キャベツと人参の煮浸し 玉葱とピーマンのサラダ 漬物	ご飯 餃子あんかけ 蓮根の青のり炒め煮 イカと大根の生姜煮 中華ナムル 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 大白花芸豆 南瓜の煮付け 春雨のマヨサラダ 漬物	
成分	513 / 16.1 / 12.0 / 84.1 / 2.9	609 / 19.3 / 10.9 / 96.1 / 3.9	583 / 14.3 / 11.1 / 107.9 / 3.3	503 / 22.5 / 12.2 / 74.6 / 1.6	504 / 17.2 / 11.4 / 85.5 / 3.2	517 / 15.3 / 11.1 / 90.2 / 3.5	541 / 20.2 / 6.4 / 103.6 / 1.8	
夕食	ご飯 ハムカツ 果物 切干大根の炒め煮 玉葱としめじのマリネ風 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 花五目卵巻き 里芋としめじのみそバター炒め ほうれん草のゆずドレ和え 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 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 五目野菜炒め 三色豆 じゃが芋とあさりの煮付け マカロニサラダ 漬物	ご飯 ししゃもフライ 隠元のキムチ和え 千切り筍のオイスター炒め カリフラワーのフレンチサラダ 漬物	ご飯 ミートオムレツ 果物 里芋の煮付け オクラと胡瓜のわさび風味サラダ 漬物	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 チョレギサラダ 漬物	
成分	601 / 13.8 / 13.5 / 105.7 / 3.5	507 / 24.5 / 8.4 / 82.2 / 3.1	555 / 19.9 / 18.6 / 98.2 / 3.3	571 / 14.5 / 16.4 / 97.7 / 2.3	565 / 17.6 / 15.2 / 86.8 / 3.2	520 / 15.9 / 10.8 / 89.8 / 3.1	583 / 22.8 / 15.7 / 85.2 / 3.1	
成分	1114 / 29.9 / 25.5 / 189.8 / 6.4	1116 / 43.8 / 19.3 / 178.3 / 7.0	1138 / 34.2 / 29.7 / 206.1 / 6.6	1074 / 37.0 / 28.6 / 172.3 / 3.9	1069 / 34.8 / 26.6 / 172.3 / 6.4	1037 / 31.2 / 21.9 / 180.0 / 6.6	1124 / 43.0 / 22.1 / 188.8 / 4.9	
	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