

献立表

令和07年4月1日～令和07年4月30日 スマイル弁当

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
昼食	ご飯 メンチカツ 玉葱のイタリアンサラダ おでん風煮 漬物	ご飯 野菜焼売 マカロニサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 ポークカレー コーンサラダ 帆立風味フライ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 隠元とネギのオーロラソース 大根と人参のきんぴら風煮 漬物	ツナと昆布の炊き込みご飯 餃子あんかけ 春雨サラダ 厚揚げの葱塩だれ 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き ブロッコリーサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 チキンみそカツ めかぶサラダ 蒟と人参のおかか煮 漬物	飯飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ チンゲン菜のサラダ きんぴら牛蒡 漬物
成分	482 / 17.0 / 8.4 / 85.8 / 3.0	568 / 18.3 / 12.2 / 95.6 / 3.8	488 / 14.4 / 9.1 / 89.7 / 2.4	507 / 20.6 / 13.1 / 87.8 / 2.9	483 / 15.7 / 13.1 / 76.7 / 3.7	479 / 22.3 / 9.5 / 74.8 / 2.8	454 / 15.3 / 10.1 / 75.8 / 2.8	495 / 10.8 / 13.8 / 82.9 / 2.7
夕食	ご飯 豆腐と野菜のチヂミ炒め 花野菜のサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	わかめご飯 鶏肉といかの炒め物 ほうれん草のナムル はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 五目野菜炒め もやしのシンプル和え 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 赤魚の煮付け キャベツのわさび風味 じゃが芋のニンニクパスタ炒め 果物	ご飯 目玉焼きフライ カニ風味サラダ ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 豚肉のフルコギ風 南瓜サラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め カブフラワーとシックス野菜のサラダ がんもと大根の煮付け 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 玉葱とピーマンのサラダ 炒り鶏 漬物
成分	494 / 12.5 / 14.4 / 80.2 / 3.9	522 / 21.0 / 15.1 / 76.9 / 2.2	483 / 14.6 / 13.4 / 77.1 / 2.2	532 / 22.3 / 13.3 / 83.9 / 3.2	483 / 14.6 / 11.4 / 80.7 / 2.8	521 / 16.9 / 17.7 / 75.9 / 2.9	480 / 16.7 / 11.2 / 75.9 / 2.8	488 / 24.0 / 9.3 / 79.5 / 2.6
成分	976 / 29.5 / 22.8 / 166.0 / 6.9	1090 / 39.3 / 27.3 / 172.5 / 6.0	971 / 29.0 / 22.5 / 166.8 / 4.6	1039 / 42.9 / 26.4 / 171.7 / 6.1	966 / 30.3 / 24.5 / 157.4 / 6.5	1000 / 39.2 / 27.2 / 150.7 / 5.7	934 / 32.0 / 21.3 / 151.7 / 5.6	983 / 34.8 / 23.1 / 162.4 / 5.3
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
昼食	ご飯 ミートオムレツ 菜の花のゆば和え 里芋の煮付け 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ コールスローサラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き キャベツのサウザンドレ和え 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 玉葱としめじのマリネ シヤーマンポテト 漬物	梅とシヤコのご飯 野菜コロッケ 彩りピーマンのサラダ 豚肉ともやしのオスターソース炒め 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ ほうれん草のとろろ芋和え 鶏肉の中華風旨煮 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 隠元の和風マヨ和え 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 若鶏ももの照り焼き グリーンサラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物
成分	505 / 17.0 / 10.4 / 110.9 / 2.9	504 / 15.1 / 9.3 / 91.3 / 3.2	457 / 20.1 / 9.1 / 72.7 / 3.1	502 / 14.1 / 11.7 / 85.8 / 2.4	538 / 10.4 / 16.4 / 88.3 / 3.2	464 / 16.5 / 8.5 / 85.0 / 2.6	499 / 23.0 / 6.5 / 88.4 / 2.6	542 / 19.8 / 9.7 / 108.4 / 2.7
夕食	ご飯 ハムカツ シェルマカロニサラダ おから 漬物	かおりご飯 鶏肉のくわ焼き もやしのキムチ和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 果物	ご飯 厚揚げのオスターソース炒め 三色和え 車麩の煮付け 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 大根サラダ さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 さばの生姜煮 オクラと胡瓜のサラダ 里芋の白煮 果物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め ごまつなサラダ 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 ソースカツ チンゲン菜のなめ茸和え がんもの煮付け 漬物	ご飯 かに玉 あぶら菜の辛し醤油和え ごぼうの五目金平 漬物
成分	595 / 13.7 / 15.7 / 98.3 / 3.3	557 / 16.5 / 19.3 / 79.6 / 2.9	515 / 19.7 / 12.4 / 82.1 / 2.0	459 / 17.0 / 9.0 / 77.8 / 2.8	587 / 22.4 / 13.6 / 96.2 / 2.8	512 / 16.7 / 16.7 / 76.1 / 2.5	549 / 22.1 / 12.9 / 83.2 / 2.7	532 / 22.9 / 8.6 / 83.4 / 2.8
成分	1100 / 30.7 / 26.1 / 209.2 / 6.2	1081 / 31.6 / 28.6 / 170.9 / 6.1	972 / 39.8 / 21.5 / 154.8 / 5.1	961 / 31.1 / 20.7 / 163.6 / 5.2	1128 / 32.8 / 30.0 / 184.5 / 6.0	976 / 33.2 / 25.2 / 161.1 / 5.1	1048 / 45.1 / 19.4 / 171.6 / 5.3	1074 / 42.7 / 18.3 / 191.8 / 5.5
	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
昼食	ご飯 豆腐のそぼろあん包み れんこんサラダ じゃがいものバター煮 漬物	ご飯 イカフライ 大根のゴマレサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き ブロッコリーとシックスベジのサラダ 含め煮 五目巾着 漬物	ご飯 チーズオムレツ 春雨のコールスローサラダ 肉じゃが 漬物	人参と枝豆の炊き込みご飯 若鶏のごま照り焼き カブフラワーのサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物	ご飯 キーマカレー 十五品目サラダ イカリングフライ 漬物	ゆかりご飯 ホホ(白身魚)の西京焼き さつまいもの白和え 含め煮 信田巻き 漬物	ご飯 和風ハンバーグ チンゲン菜のサラダ 切干大根とブロッコリーの炒め煮 漬物
成分	490 / 12.6 / 12.0 / 84.7 / 2.6	589 / 19.7 / 17.8 / 85.5 / 2.1	531 / 24.4 / 16.5 / 71.1 / 1.8	587 / 13.4 / 23.6 / 80.7 / 2.7	521 / 15.2 / 10.1 / 79.3 / 3.4	546 / 18.2 / 16.7 / 82.8 / 1.8	458 / 23.3 / 6.1 / 76.5 / 3.2	492 / 10.3 / 11.6 / 76.3 / 3.7
夕食	ご飯 ホキのみりん醤油焼き カブフラワーのマリネ 豚肉とキャベツの味噌煮 漬物	いりこ菜飯 京風シューマイ パスタサラダ さつま揚げと野菜の煮物 果物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 隠元のピーナツ和え さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 アジフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 めばるのみりん醤油焼き 白菜とほうれん草のゆず和え 肉団子の黒酢煮 漬物	ご飯 牛肉と野菜のヒリ辛醤油炒め もやしのナムル 蒟と人参のおかか煮 漬物	ご飯 焼き餃子 春雨さつぱりサラダ 五目煮 果物	ご飯 コーンコロッケ 豆腐サラダ きんぴら牛蒡 漬物
成分	469 / 22.1 / 9.4 / 71.1 / 3.0	501 / 19.4 / 9.5 / 88.4 / 3.3	583 / 17.2 / 14.5 / 99.2 / 2.7	534 / 18.0 / 10.0 / 91.4 / 3.0	493 / 26.4 / 7.9 / 78.0 / 3.1	493 / 15.6 / 13.9 / 78.6 / 2.6	523 / 13.0 / 12.5 / 90.9 / 2.7	492 / 10.1 / 10.2 / 92.1 / 2.3
成分	959 / 34.7 / 21.4 / 155.8 / 5.6	1090 / 39.1 / 27.3 / 173.9 / 5.4	1114 / 41.6 / 31.0 / 170.3 / 4.5	1121 / 31.4 / 33.6 / 172.1 / 5.7	1014 / 41.6 / 18.0 / 157.3 / 6.5	1039 / 33.8 / 30.6 / 161.4 / 4.4	979 / 36.3 / 18.6 / 167.4 / 5.9	984 / 20.4 / 21.8 / 168.4 / 6.0
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
昼食	ご飯 野菜ステーキのあんかけ ブロッコリーのマリネ 車麩の煮付け 漬物	ご飯 串カツ 胡瓜ともやしのサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き カブフラワーのフレンチサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ キャベツのサラダ 蒟と豚肉の金平 漬物	わかめご飯 グリルチキン(ハーフ) 玉葱と枝豆のサラダ 千切り筍のオスター炒め 漬物	ご飯 牛肉コロッケ ほうれん草の梅ドレ和え 車麩の筑前煮 漬物		
成分	455 / 10.3 / 10.4 / 77.6 / 1.8	512 / 15.0 / 10.7 / 91.3 / 3.2	485 / 19.5 / 13.6 / 72.2 / 1.9	461 / 13.5 / 9.5 / 90.9 / 3.2	521 / 19.7 / 14.2 / 79.8 / 3.0	489 / 12.2 / 7.7 / 92.6 / 3.0		
夕食	ご飯 さばの塩焼き 隠元のゴマ和え ぜんまいの当座煮 漬物	筍ご飯 コンビニーションオムレツ 大根の青じそサラダ 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物	ご飯 豚肉のフルコギ風 彩りピーマンのサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 白身魚のフライ 白菜のお浸し やわらか切干大根の炒め煮 果物	ご飯 厚揚げのヒリ辛五目炒め チンゲン菜の生姜醤油和え 里芋の煮付け 漬物	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー くらげの中華和え キャベツと人参の煮浸し 漬物		
成分	558 / 28.8 / 17.3 / 76.5 / 2.8	488 / 16.1 / 11.1 / 75.4 / 3.5	567 / 18.8 / 17.3 / 87.0 / 2.7	499 / 15.0 / 8.8 / 91.6 / 2.4	534 / 17.3 / 15.5 / 82.8 / 3.1	510 / 17.2 / 17.8 / 74.1 / 2.6		
成分	1013 / 39.1 / 27.7 / 154.1 / 4.6	980 / 31.1 / 21.8 / 166.7 / 6.7	1052 / 38.3 / 30.9 / 159.2 / 4.6	960 / 28.5 / 18.3 / 182.5 / 5.6	1055 / 37.0 / 29.7 / 162.6 / 6.1	999 / 29.4 / 25.5 / 166.7 / 5.6		
	熱量/蛋白質/脂質/炭水化物/塩分	熱量/蛋白質/脂質/炭水化物/塩分	熱量/蛋白質/脂質/炭水化物/塩分	熱量/蛋白質/脂質/炭水化物/塩分	熱量/蛋白質/脂質/炭水化物/塩分	熱量/蛋白質/脂質/炭水化物/塩分	熱量/蛋白質/脂質/炭水化物/塩分	熱量/蛋白質/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時迄となっておりますので、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分迄となっておりますので、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