

# 献立表

令和07年4月1日～令和07年4月30日 げんき弁当

	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 隠元の生姜醤油和え おでん風煮 玉葱のイカリアンサラダ 漬物	ご飯 野菜焼売 彩りピーマンのおかか和え 牛蒡巻きの煮付け マカロニサラダ 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 帆立風味フライ コーンサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 大白花芸豆 大根と人参のきんぴら風煮 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ツナと昆布の炊き込みご飯 餃子あんかけ 白菜キムチ和え 厚揚げの葱塩だれ 春雨サラダ 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 三色豆 筑前煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 チキンみそカツ さつま芋と枝豆のトレ和え 蒟と人参のおかか煮 めかぶサラダ 漬物	菜飯 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 白滝の炒り煮 漬物
成分 夕食	527 / 20.0 / 8.8 / 94.4 / 3.3	580 / 19.3 / 12.2 / 98.1 / 4.0	508 / 14.5 / 9.1 / 94.9 / 2.4	579 / 21.6 / 13.2 / 105.3 / 2.9	507 / 16.2 / 13.6 / 81.3 / 3.9	542 / 23.4 / 9.6 / 89.9 / 2.9	508 / 16.2 / 11.8 / 85.3 / 3.1	531 / 11.8 / 15.9 / 86.6 / 3.2
成分 成分	1027 / 33.0 / 23.3 / 175.7 / 7.2	1130 / 40.9 / 29.0 / 178.3 / 6.3	1012 / 29.9 / 23.1 / 175.9 / 4.8	1117 / 44.0 / 26.5 / 190.5 / 6.6	1020 / 31.5 / 25.1 / 168.7 / 7.0	1073 / 41.3 / 27.4 / 167.4 / 6.1	1039 / 35.9 / 25.4 / 165.4 / 6.2	1072 / 37.4 / 25.5 / 167.2 / 5.8
	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 ふくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ 隠元のおかか和え ひじきの炒め煮 コールスローサラダ 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き 花野菜のサラダ 鶏肉のくわ焼め キャベツのサウザンドレ和え 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 小松菜の和え物 シヤマンポテト じゃが芋のニンニク風味炒め キャベツのわさび風味 漬物	梅とシヤコのご飯 野菜コロッケ 三色豆 豚肉ともやしのオイスターソース炒め 彩りピーマンのサラダ 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 白菜のフレンチサラダ 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き うずら豆 里芋のすりごま煮 隠元の和風マヨ和え 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 和風べっコンチーノ(ペンネ) 漬物
成分 夕食	537 / 20.6 / 11.6 / 133.2 / 3.3	549 / 18.3 / 9.7 / 99.9 / 3.5	501 / 20.3 / 12.1 / 74.2 / 3.3	515 / 14.8 / 11.8 / 88.2 / 2.8	601 / 11.5 / 16.5 / 103.4 / 3.3	500 / 17.3 / 10.6 / 89.5 / 2.8	552 / 24.6 / 6.8 / 89.5 / 2.6	585 / 20.7 / 11.8 / 113.7 / 3.0
成分 成分	1168 / 35.5 / 29.9 / 233.5 / 6.9	1114 / 35.3 / 29.0 / 181.1 / 7.1	1046 / 40.6 / 26.6 / 169.2 / 5.6	1021 / 34.4 / 23.4 / 169.2 / 5.9	1194 / 34.2 / 30.1 / 201.0 / 6.6	1065 / 38.0 / 29.7 / 168.2 / 5.7	1117 / 46.8 / 19.7 / 176.5 / 5.3	1144 / 44.3 / 22.2 / 199.6 / 6.0
	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 肉団子 漬物	ご飯 イカフライ 花五目卵巻き お豆腐揚げの煮付け 大根のゴマツレサラダ 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 三色豆 含め煮 五目巾着 ブロッコリーとミックスベジのサラダ 漬物	ご飯 チーズオムレツ 小松菜のわさびマヨ和え 肉じゃが 春雨のコールスローサラダ 漬物	人参と枝豆の炊き込みご飯 若鶏のごま照り焼き オクラの三杯酢 おからとひじきの炒め煮 カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 キーマカレー 果物 十五品目サラダ イカリングフライ 漬物	ゆかりご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き さつま芋の白和え 含め煮 信田巻き カニシューマイ 漬物	ご飯 和風ハンバーグ チンゲン菜のサラダ 切干大根とザーサイの炒め煮 キャベツの野菜炒め 漬物
成分 夕食	543 / 15.0 / 14.0 / 90.9 / 3.1	640 / 22.7 / 20.2 / 89.7 / 2.4	594 / 25.5 / 16.6 / 86.2 / 1.9	618 / 14.0 / 25.9 / 83.0 / 3.1	553 / 16.1 / 10.2 / 86.5 / 3.6	566 / 18.3 / 16.7 / 88.0 / 1.8	508 / 26.6 / 8.4 / 82.4 / 3.6	531 / 10.8 / 14.6 / 79.4 / 3.9
成分 成分	1084 / 38.1 / 23.5 / 179.5 / 6.1	1147 / 42.2 / 29.7 / 179.4 / 6.2	1230 / 47.4 / 33.6 / 187.8 / 5.3	1170 / 32.7 / 36.7 / 176.6 / 6.4	1078 / 46.1 / 19.3 / 186.8 / 7.1	1084 / 35.8 / 31.4 / 170.0 / 4.8	1039 / 40.1 / 20.9 / 174.9 / 7.0	1088 / 31.6 / 29.4 / 173.9 / 7.1
	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 三色豆 車麩の煮付け ブロッコリーのマリネ 漬物	ご飯 串カツ ブロッコリーのきな粉和え 切り昆布の炒め煮 胡瓜ともやしのサラダ 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼売 大白花芸豆 じゃが芋とあさりの煮付け カリフラワーのフレンチサラダ 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ 人参と竹輪のソテー 蒟と豚肉の金平 キャベツのサラダ 漬物	わかめご飯 グリルチキン(ハーフ) オクラのごま和え 千切り筍のオイスター炒め 玉葱と枝豆のサラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 果物 車麩の筑前煮 ほうれん草の梅ドレ和え 漬物		
成分 夕食	518 / 11.4 / 10.5 / 92.7 / 1.9	553 / 16.0 / 12.8 / 93.3 / 3.4	557 / 20.5 / 13.7 / 89.7 / 1.9	621 / 16.0 / 11.8 / 98.5 / 3.9	544 / 40.3 / 15.9 / 82.8 / 3.0	505 / 12.3 / 7.7 / 96.4 / 3.0		
成分 成分	577 / 28.9 / 17.3 / 81.6 / 2.8	569 / 16.7 / 11.2 / 99.6 / 3.9	612 / 19.5 / 19.3 / 93.1 / 3.1	505 / 15.1 / 8.8 / 93.0 / 2.9	576 / 17.8 / 17.5 / 88.3 / 3.5	563 / 21.2 / 20.2 / 76.7 / 3.0		
	1095 / 40.3 / 27.8 / 174.3 / 4.7	1123 / 32.7 / 24.0 / 192.9 / 7.3	1169 / 40.0 / 33.0 / 182.8 / 5.0	1026 / 31.1 / 20.6 / 191.5 / 6.8	1120 / 58.1 / 33.4 / 171.1 / 6.5	1068 / 33.5 / 27.9 / 173.1 / 6.0		

※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