

献立表

令和07年4月1日～令和07年4月30日 療養弁当

	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 ソフトチキンカツ 玉葱のイタリアンサラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し 隠元の生姜醤油和え とろろ	ご飯 ちゃんぽん炒め マカロニサラダ 牛蒡巻きの煮付け うずら豆 彩りピーマンのおかか和え	ご飯 煮物盛り合わせ コンサラダ カブラワーのカラー炒め 小松菜のピーナツ和え 果物	ご飯 鶏肉のすき煮・福岡 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 杏仁豆腐 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 厚揚げの旨煮 菜の花のお浸し 白菜キムチ和え	ご飯 白身魚のわさびマヨ焼き ブロッコリーサラダ 筑前煮 野菜のコマ和え エビシューマイ	舞茸ご飯 クリームコロッケ めかぶサラダ 蒟と人参のおかか煮 山芋の和え物 肉団子	ご飯 豚肉のブルコキ風 チンゲン菜のサラダ きんぴら牛蒡 フルーツポンチ 白滝の炒り煮
成分	565 / 20.6 / 12.0 / 97.2 / 1.4	579 / 18.1 / 12.4 / 85.7 / 2.3	575 / 14.8 / 16.9 / 91.1 / 1.6	559 / 22.3 / 12.9 / 110.3 / 1.9	559 / 19.4 / 15.1 / 87.6 / 1.6	610 / 28.2 / 19.8 / 79.3 / 2.5	576 / 16.5 / 15.6 / 93.4 / 2.7	582 / 17.1 / 19.5 / 88.6 / 1.5
夕食	しらすご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 花野菜のサラダ 白菜のとろろ煮 隠元のおかか和え 切り昆布の炒め煮	ご飯 豚肉の和風だし炒め ほうれん草のナムル はんぺんの煮付け 果物 白菜のフレンチサラダ	ご飯 焼き餃子 もやしのシンプル和え 京風がんもの煮付け たいみそ もずく酢	ご飯 ホキ(白身魚)のモチモチ焼き キャベツのわさび風味 じゃが芋のコンコパソル風炒め オクラのおかか和え 花野菜のソテー	ご飯 野菜コロッケ カニ風味サラダ 大根と豚肉のべっこう煮 三色豆 ぜんまいの炒め煮	ご飯 鶏肉といかの炒め物 南瓜サラダ キャベツと人参の煮浸し 春野菜の肉みそ炒め 果物 ほうれん草のゆず和え	ご飯 煮物盛り合わせ カブラワーとシソ野菜のサラダ 里芋のすりごま煮 大根と人参の煮浸し 花五目卵巻き	ご飯 赤魚の塩焼き 玉葱とピーマンのサラダ 炒り鶏 おろし和え 和風ペペロンチーノ(ハンネ)
成分	603 / 18.5 / 22.7 / 80.0 / 2.4	572 / 19.5 / 16.7 / 87.8 / 1.8	584 / 15.3 / 14.2 / 91.6 / 2.2	614 / 22.5 / 23.1 / 81.0 / 2.1	570 / 14.4 / 11.7 / 104.4 / 1.7	569 / 21.4 / 19.9 / 80.3 / 1.7	622 / 18.3 / 13.3 / 106.6 / 1.6	585 / 26.7 / 16.3 / 82.2 / 1.8
成分	1168 / 39.1 / 34.7 / 177.2 / 3.8	1151 / 37.6 / 29.1 / 173.5 / 4.1	1139 / 30.1 / 31.1 / 182.7 / 3.8	1173 / 44.8 / 36.0 / 191.3 / 4.0	1129 / 33.8 / 26.8 / 192.0 / 3.3	1179 / 49.6 / 39.7 / 159.6 / 4.2	1198 / 34.8 / 28.9 / 200.0 / 4.3	1167 / 43.8 / 35.8 / 170.8 / 3.3
	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 ブレンオムレツ 菜の花のゆば和え 里芋の煮付け 杏仁豆腐 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 厚揚げのヒリ辛五目炒め コルスローサラダ ひじきの炒め煮 オクラのごま和え カブラワーのスープ煮	ご飯 めばるの味噌バター風味 キャベツのサウサントレ和え 蒟と油揚げの山椒炒め 青菜のお浸し 花野菜のサラダ	ご飯 鶏肉のカラー炒め 玉葱としめじのマリネ風 シヤーマンポテト たいみそ 小松菜の和え物	ご飯 エビフライ 彩りピーマンのサラダ 豚肉ともやしのオイスターソース炒め うずら豆 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 野菜ステーキのあんかけ ほうれん草のとろろ辛和え 豆腐と鶏肉の旨煮 マスカットゼリー 白菜のフレンチサラダ	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め 隠元の和風マヨ和え 里芋のすりごま煮 玉葱と枝豆のサラダ 庄内麩の煮付け	ご飯 ロモサルタード・ペルー(新) グリーンサラダ やわらか切干大根の炒め煮 ブロッコリーのきな粉和え 和風ペペロンチーノ(ハンネ)
成分	563 / 22.0 / 12.2 / 134.4 / 2.6	599 / 20.0 / 19.9 / 84.8 / 2.3	595 / 22.8 / 19.4 / 80.7 / 2.3	564 / 17.8 / 18.8 / 85.2 / 2.0	590 / 22.4 / 13.5 / 106.5 / 1.9	579 / 18.1 / 19.5 / 84.3 / 1.5	602 / 23.5 / 11.2 / 104.3 / 2.2	587 / 16.4 / 18.0 / 92.7 / 2.3
夕食	ご飯 串カツ シェルマカロニサラダ おから 果物 ほうれん草とコンのバター炒め	ご飯 ミニハバーグ(トマトソース味) もやしのキムチ和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 抹茶ゼリー 厚焼き玉子	ご飯 海鮮野菜炒め 三色和え 車麩の煮付け さつま芋のサラダ カニシューマイ	ご飯 飲茶風シューマイ 大根サラダ 高野豆腐の煮物 つつまめ ちゃんぽん炒め	ご飯 あじのイタリアン風 オクラと胡瓜のサラダ 里芋の白煮 白菜の浅漬け 果物	ご飯 チンジャオロース風 ごまツナサラダ 大根と人参のおかか煮 もやしのナムル エビシューマイ	ご飯 五目野菜炒め チンゲン菜のなめ茸和え がんもの煮付け 白菜サラダ 三色豆	ご飯 スパニッシュオムレツ風 あぶら菜の辛し醤油和え ごぼうの五目金平 みつまめ 彩りピーマンのサラダ
成分	617 / 17.2 / 17.2 / 98.0 / 1.9	569 / 17.8 / 15.4 / 99.3 / 2.2	600 / 24.0 / 14.8 / 95.6 / 1.5	608 / 20.7 / 13.5 / 100.2 / 1.9	555 / 21.7 / 13.2 / 90.3 / 2.2	578 / 23.5 / 17.9 / 82.6 / 2.3	595 / 19.9 / 17.8 / 89.8 / 1.8	566 / 18.8 / 12.5 / 96.8 / 1.7
成分	1180 / 39.2 / 29.4 / 232.4 / 4.5	1168 / 37.8 / 35.3 / 184.1 / 4.5	1195 / 46.8 / 34.2 / 176.3 / 3.8	1172 / 38.5 / 32.3 / 185.4 / 3.9	1145 / 44.1 / 26.7 / 196.8 / 4.1	1157 / 41.6 / 37.4 / 166.9 / 3.8	1197 / 43.4 / 29.0 / 194.1 / 4.0	1153 / 35.2 / 30.5 / 169.5 / 4.0
	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 煮物盛り合わせ れんこんサラダ じゃがいものバター煮 大白花芸豆 肉団子	ご飯 南瓜コロッケ 大根のホワイトサラダ お豆腐揚げの煮付け たいみそ 花五目卵巻き	ご飯 魚のおろし煮 ブロッコリーとミックスベジのサラダ 含め煮 五目巾着 芽株佃煮 うずら豆	ご飯 中華風千草焼き 春雨のコルスローサラダ 肉じゃが 杏仁豆腐 小松菜のわさびマヨ和え	ご飯 筍と鶏肉炒め(新) カブラワーのサラダ おからとひじきの炒め煮 三色豆 オクラの三杯酢	ご飯 目玉焼きフライ 十五品目サラダ アマリチャーナ・イタリア 花野菜の和え物 果物	ご飯 さばの塩焼き さつまいもの白和え 含め煮 信田巻き 果物 ほうれん草のごま和え	ご飯 和風ハンバーグ チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 キャベツのわさび風味 ふっくら枝豆蒸し
成分	586 / 16.4 / 8.0 / 116.5 / 2.3	624 / 15.7 / 16.3 / 102.1 / 1.9	605 / 24.5 / 14.6 / 81.6 / 1.8	583 / 19.1 / 18.2 / 87.8 / 2.0	588 / 19.1 / 12.9 / 99.5 / 2.4	602 / 13.8 / 20.3 / 88.9 / 1.3	595 / 27.4 / 19.5 / 84.5 / 2.3	556 / 14.6 / 14.6 / 103.5 / 2.1
夕食	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き カブラワーのマリネ 豚肉とキャベツの味噌煮 ほうれん草のお浸し 果物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ ハスチサラダ さつま揚げと野菜の煮物 抹茶ゼリー ひじきと野菜の炒り煮	ご飯 鶏肉の葱塩炒め 隠元のピーナツ和え さつま芋の煮付け 白菜のフレンチサラダ 果物	ご飯 高菜ご飯 イカフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 竹輪と大根の旨煮 菜の花のお浸し 中華風サラダ	ご飯 あじのバジルオイル焼き 白菜とほうれん草のゆず和え 肉団子の黒酢煮 玉葱と胡瓜のサラダ 厚揚げの旨煮	ご飯 牛肉とキャベツの旨味噌炒め もやしのナムル 蒟と人参のおかか煮 ポテトサラダ 青菜のピーナツ和え	ご飯 京風シューマイ 春雨さつぱりサラダ 五目煮 抹茶ゼリー 長芋の梅肉和え	ご飯 煮物盛り合わせ 豆腐サラダ きんぴら牛蒡 大白花芸豆 ほうれん草と卵炒め(新)
成分	578 / 23.5 / 20.6 / 72.8 / 1.8	550 / 16.7 / 10.5 / 102.0 / 2.3	584 / 19.4 / 9.3 / 111.0 / 1.6	573 / 21.0 / 13.0 / 93.5 / 2.2	565 / 28.9 / 14.0 / 81.0 / 2.0	552 / 20.0 / 15.6 / 87.2 / 2.3	555 / 21.2 / 11.5 / 95.3 / 2.5	623 / 24.7 / 15.5 / 107.0 / 1.7
成分	1164 / 39.9 / 28.6 / 189.3 / 4.1	1174 / 32.4 / 26.8 / 204.1 / 4.2	1189 / 43.9 / 23.9 / 192.6 / 3.4	1156 / 40.1 / 31.2 / 191.3 / 4.2	1153 / 48.0 / 26.9 / 180.5 / 4.4	1154 / 33.8 / 35.9 / 176.1 / 3.6	1150 / 48.6 / 30.0 / 179.8 / 4.8	1179 / 39.3 / 30.1 / 210.5 / 3.8
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
昼食	ご飯 焼き餃子 ブロッコリーのマリネ 車麩の煮付け オクラのツナ和え 三色豆	ご飯 春野菜の麻婆豆腐 胡瓜ともやしのサラダ 白菜と桜海老の炒め煮 玉葱青のり和え 切り昆布の炒め煮	ツナとしめじの炊き込みご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き カブラワーのフレンチサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 三色和え 庄内麩の煮付け	ご飯 煮物盛り合わせ キャベツのサラダ 挽肉とブロッコリーのカレー風煮(新) 人参と竹輪のソテー	ご飯 鶏肉の治部煮・石川 玉葱と枝豆のサラダ 千切り筍のオイスター炒め 果物 オクラのごま和え	ご飯 牛肉コロッケ ほうれん草の梅ドレ和え 車麩と野菜の炒め物 南瓜サラダ 杏仁豆腐		
成分	607 / 16.4 / 14.8 / 99.6 / 1.9	570 / 16.8 / 19.5 / 84.5 / 2.2	593 / 24.5 / 16.8 / 85.3 / 2.2	606 / 19.8 / 11.9 / 91.9 / 1.7	565 / 20.0 / 14.9 / 89.2 / 1.3	588 / 14.7 / 16.5 / 95.5 / 1.5		
夕食	ご飯 さわらの人参ソース 隠元のコマ和え ぜんまいの当座煮 コンサラダ 果物	ご飯 チーズオムレツ 大根の青じそサラダ 鶏肉と野菜の黒酢炒め 芽株佃煮 マスカットゼリー	ご飯 豚肉の柚子トレ炒め 彩りピーマンのサラダ 南瓜の煮付け なめ茸の和え物 れんこんの炒め煮	ご飯 アジフライ 白菜のお浸し やわらか切干大根の炒め煮 果物 花五目卵巻き	ご飯 豆腐と野菜のモチジャン炒め チンゲン菜の生姜醤油和え 里芋の煮付け 三色豆 白滝の炒め煮	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 くらげの中華和え キャベツと人参の煮浸し 果物 エビシューマイ		
成分	566 / 23.8 / 14.9 / 88.2 / 1.4	580 / 18.8 / 17.4 / 88.0 / 2.3	564 / 15.7 / 16.2 / 93.3 / 1.8	556 / 18.2 / 11.3 / 96.6 / 1.9	603 / 16.5 / 14.2 / 105.2 / 2.4	587 / 21.4 / 21.1 / 80.6 / 2.4		
成分	1173 / 40.2 / 29.7 / 187.8 / 3.3	1150 / 38.8 / 36.9 / 172.5 / 4.5	1167 / 40.2 / 33.0 / 178.6 / 4.0	1162 / 38.0 / 23.2 / 188.5 / 3.6	1168 / 36.5 / 29.1 / 194.4 / 3.7	1175 / 36.1 / 37.6 / 176.1 / 3.9		

※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