

献立表

令和07年6月1日～令和07年6月30日 療養弁当

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
昼食	ご飯 クリームコロッケ 豆腐サラダ 白菜と椎茸の煮浸し 人参と竹輪の炒め煮 とろろ	ご飯 さばの塩焼き 花野菜のサラダ 大根と人参のきんぴら風煮 青菜のゴマ和え 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 中華風千草焼き マカロニサラダ じゃが芋のにんにく風煮 杏仁豆腐 オクラの梅ドレ和え	ツナと昆布の炊き込みご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め キャベツのわさび風味 大根のとろみ煮 胡瓜の香り and え こんにゃくの炒め物	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め 春雨のコールスローサラダ 筑前煮 山芋の和え物 果物	ご飯 海鮮野菜炒め 隠元とネギのオーロラソース 信田巻きの含め煮 三色豆 肉団子	ご飯 ソフトチキンカツ チンゲン菜のドレッシング and え ぜんまいの炒め煮 抹茶ゼリー 白菜サラダ	ご飯 チンジャオロース風 グリーンサラダ おから 胡瓜のゴマ風味 白滝の炒り煮
成分	610 / 17.1 / 17.7 / 97.7 / 2.5	557 / 22.5 / 17.3 / 80.5 / 2.2	570 / 20.4 / 16.5 / 86.8 / 2.2	594 / 28.0 / 19.7 / 78.3 / 2.5	580 / 23.4 / 11.7 / 97.1 / 1.9	599 / 23.4 / 12.9 / 99.7 / 2.0	581 / 17.2 / 15.6 / 94.1 / 2.1	580 / 18.5 / 20.4 / 82.6 / 1.5
夕食	ご飯 海鮮大シューマイ チンゲン菜のサラダ 茄子とひき肉の中華炒め風 みつめ 花五目卵巻き	ご飯 豚肉とパプリカのオイスター甘酢炒め 隠元の辛し and え 京風がんもの煮付け 玉葱と胡瓜のサラダ もやしのナムル	ご飯 めばるのトマト煮 カリフラワーとミックス野菜のサラダ ほうれん草と海老のバター炒め(新) うずら豆 切り昆布の炒め煮	ご飯 串カツ 玉葱ときのこのサラダ 牛蒡巻きの煮付け フルーツポンチ 菜の花のゆば and え	ご飯 煮物盛り合わせ ほうれん草のお浸し イカのカレーマヨ炒め さつま芋のサラダ 厚焼き玉子	ご飯 豚肉のコチジャン炒め ブロッコリーのマリネ ひじきの炒め煮 白菜の浅漬け ふくら枝豆蒸し	ご飯 飲茶風シューマイ 大根サラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し 大白花芸豆 さつま揚げの煮付け	ご飯 赤魚の塩焼き 彩りピーマンのサラダ 落と油揚げの山椒炒め オクラの三杯酢 れんこんの炒め煮
成分	587 / 18.3 / 16.3 / 102.6 / 1.7	603 / 21.7 / 18.7 / 90.2 / 1.8	564 / 26.2 / 13.8 / 74.3 / 2.4	557 / 19.1 / 10.4 / 122.6 / 1.9	573 / 19.9 / 14.0 / 93.1 / 1.8	583 / 20.9 / 19.5 / 101.1 / 2.4	576 / 19.2 / 8.8 / 107.3 / 2.2	599 / 24.7 / 16.8 / 86.8 / 2.2
成分	1197 / 35.4 / 34.0 / 200.3 / 4.2	1160 / 44.2 / 36.0 / 170.7 / 4.0	1134 / 46.6 / 30.3 / 161.1 / 4.6	1151 / 47.1 / 30.1 / 200.9 / 4.4	1153 / 43.3 / 25.7 / 190.2 / 3.7	1182 / 44.3 / 32.4 / 200.8 / 4.4	1157 / 36.4 / 24.4 / 201.4 / 4.3	1179 / 43.2 / 37.2 / 169.4 / 3.7
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
昼食	ご飯 肉団子の中華あんかけ カリフラワーの和風サラダ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 小松菜のピーナツ and え 果物	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き 玉葱とわかめの生姜醤油 and え 鶏肉の中華風旨煮 マスカットゼリー 白菜のマリネ	ご飯 煮物盛り合わせ コーンサラダ 肉にら炒め 三色豆 ふくら枝豆蒸し	ご飯 豚肉とカリフラワーの中華風炒め(新) 油菜としめじの胡麻 and え かにしんじょうの白だし煮 白菜サラダ 玉葱と胡瓜のサラダ	ご飯 焼き餃子 チョレギサラダ 小松菜と厚揚げの煮浸し 芽株佃煮 梅春雨	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜サラダ 豚肉とキャベツの味噌煮 なめ茸の and え物 花五目卵巻き	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 大根のツナ煮 ゆずみそ フルーツポンチ	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 十五品目サラダ じゃがいものバター煮 ほうれん草のお浸し 人参の子 and え・青森(新)
成分	561 / 14.8 / 16.6 / 85.7 / 1.8	586 / 24.5 / 17.7 / 83.8 / 1.9	578 / 19.6 / 12.1 / 119.6 / 2.0	593 / 18.8 / 21.1 / 81.1 / 2.0	571 / 14.6 / 16.3 / 91.3 / 2.4	569 / 27.3 / 14.7 / 85.2 / 2.1	551 / 19.0 / 10.5 / 94.7 / 1.6	583 / 17.9 / 21.8 / 85.6 / 2.5
夕食	ご飯 ヒレカツ 白菜と青菜の柚子ドレ and え 車麩の煮付け うずら豆 エビシューマイ	ご飯 スパニッシュオムレツ風 マカロニサラダ キャベツと人参の煮浸し 隠元の and え物 きのこの白 and え	ご飯 厚揚げの酢豚風 ブロッコリーサラダ 里芋の白煮 大根の青じそ漬け もやしの涼拌	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 春雨のキムチ and え ジャーマンポテト 杏仁豆腐 厚焼き玉子	ご飯 イカフライ れんこんサラダ あさりと大根の煮付け 花野菜のサラダ 果物	高菜ご飯 鶏肉の香草焼き オクラと胡瓜のサラダ さつま芋の煮付け 玉葱青のり and え カニシューマイ	ご飯 五目野菜炒め もやしのカラフル and え 里芋のすりごま煮 うずら豆 グリーンサラダ	ご飯 魚のおろし煮 カリフラワーと枝豆のサラダ 含め煮 五目巾着 山芋の and え物 ちりめんとお豆の山椒煮
成分	584 / 22.5 / 10.2 / 89.2 / 1.7	592 / 21.4 / 19.7 / 85.9 / 2.0	575 / 15.0 / 16.8 / 88.9 / 1.6	570 / 21.4 / 13.3 / 93.8 / 2.0	560 / 18.8 / 12.6 / 92.4 / 2.0	612 / 20.6 / 20.2 / 91.1 / 2.2	601 / 16.7 / 14.0 / 96.6 / 2.0	596 / 26.4 / 15.5 / 85.4 / 1.9
成分	1145 / 37.3 / 26.8 / 174.9 / 3.5	1178 / 45.9 / 37.4 / 169.7 / 3.9	1153 / 34.6 / 28.9 / 208.5 / 3.6	1163 / 40.2 / 34.4 / 174.9 / 4.0	1131 / 33.4 / 28.9 / 183.7 / 4.4	1181 / 47.9 / 34.9 / 176.3 / 4.3	1152 / 35.7 / 24.5 / 191.3 / 3.6	1179 / 44.3 / 37.3 / 171.0 / 4.4
	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
昼食	若竹ご飯 南瓜コロッケ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 あぶら菜の辛し醤油 and え 果物	ご飯 赤魚の山椒みそ焼き 隠元のピーナツ and え がんもと大根の煮付け 減塩のり佃煮 三色豆	ご飯 高野豆腐の卵とじ もやしのシンプル and え 肉じゃが ゆずみそ オクラの梅ドレ and え	ご飯 鶏肉のくわ焼き 白菜サラダ 菜の花とあさりのペペロンチーノ風 みつめ エビシューマイ	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ キャベツのサラダ 大根と豚肉の煮物 果物 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 牛肉と野菜のピリ辛醤油炒め 青菜の辛し and え 牛蒡巻きの煮付け 彩りピーマンのサラダ 大白花芸豆	ご飯 めばるのガーリックステーキ 隠元の生姜醤油 and え 車麩の煮付け 玉葱と枝豆のサラダ 花五目卵巻き	ご飯 イカの五目炒め 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 オクラのごま and え とろろ
成分	556 / 15.4 / 13.0 / 97.4 / 2.0	600 / 24.5 / 10.0 / 104.1 / 2.5	601 / 16.3 / 22.9 / 84.8 / 2.2	603 / 20.9 / 18.4 / 87.9 / 1.4	550 / 17.6 / 13.9 / 93.3 / 2.2	622 / 20.8 / 15.3 / 101.2 / 1.8	555 / 27.1 / 10.5 / 86.8 / 1.7	551 / 18.5 / 12.3 / 93.1 / 2.1
夕食	ご飯 煮物盛り合わせ チンゲン菜のサラダ 茄子のオイスターソース炒め 抹茶ゼリー キャベツのサウサントレ and え	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスタート炒め コーンサラダ 落と人参のおかか煮 白菜の塩昆布 and え ふくら枝豆蒸し	ご飯 アジフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 さつま芋と枝豆のドレ and え ピーマンと竹輪のソテー	ご飯 ちゃんぽん炒め ほうれん草のゆずドレ and え 厚揚げの煮付け 山芋の and え物 うずら豆	ご飯 さわらの磯煮 ブロッコリーサラダ かに高野の含め煮 マスカットゼリー 肉団子	ご飯 マーボー豆腐 くらげの中華 and え 白菜と人参の煮浸し ポテトサラダ 果物	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー チンゲン菜のドレッシング and え さつま揚げの煮付け うずら豆 白菜サラダ	ご飯 天ぷら 大根の梅ドレサラダ 落のツナ煮 小松菜のピーナツ and え 果物
成分	576 / 13.9 / 15.4 / 97.5 / 1.6	557 / 19.8 / 18.7 / 101.4 / 2.2	595 / 18.3 / 15.0 / 97.9 / 2.4	583 / 21.8 / 13.1 / 84.7 / 2.2	579 / 27.5 / 13.9 / 84.6 / 2.1	569 / 18.2 / 19.0 / 86.0 / 1.8	596 / 20.6 / 16.7 / 82.7 / 2.5	613 / 18.0 / 22.2 / 84.6 / 1.8
成分	1132 / 29.3 / 28.4 / 194.9 / 3.6	1157 / 44.3 / 28.7 / 205.5 / 4.7	1196 / 34.6 / 37.9 / 182.7 / 4.6	1186 / 42.7 / 31.5 / 172.6 / 3.6	1129 / 45.1 / 27.8 / 177.9 / 4.3	1191 / 39.0 / 34.3 / 187.2 / 3.6	1151 / 47.7 / 27.2 / 169.5 / 4.2	1164 / 36.5 / 34.5 / 177.7 / 3.9
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)		
昼食	ご飯 京風シューマイ カリフラワーの and え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 胡瓜ともやしのサラダ 青菜のお浸し	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 菜の花とポテの塩グレートー 杏仁豆腐 野菜のゴマ and え	ご飯 目玉焼きフライ チーズインサラダ 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 青菜のお浸し 果物	ご飯 煮物盛り合わせ もやしのナムル ソーセージの野菜炒め うずら豆 肉団子	ご飯 魚のトマトチーズ焼き ゴママヨパスタサラダ ホイコーロー フルーツポンチ ふくら枝豆蒸し	ご飯 鶏肉の葱塩炒め カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 ほうれん草の and え物 ブロッコリーとコーンのマヨ and え		
成分	550 / 25.0 / 14.1 / 92.2 / 2.2	577 / 10.6 / 15.0 / 87.3 / 2.0	549 / 15.6 / 15.0 / 89.4 / 1.7	585 / 16.9 / 13.8 / 89.7 / 2.4	611 / 31.4 / 18.9 / 123.1 / 2.1	596 / 19.8 / 21.8 / 82.5 / 1.8		
夕食	生姜ご飯 エビ玉あんかけ グリーンサラダ きんぴら牛蒡 大白花芸豆 ピーマンと白滝の炒め煮	ご飯 あじのバジルオイル焼き さつま芋のサラダ 白菜と大根のコンソメ炒め ゆずみそ もずく酢	ご飯 焼き餃子 玉葱と胡瓜のサラダ キャベツと人参の煮浸し みつめ 厚揚げの酢豚風	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ほうれん草としめじのお浸し 南瓜の煮付け カリフラワーとミックス野菜のサラダ 大根のレモン風味	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 隠元の梅おかか and え 里芋の煮付け コーンサラダ 厚焼き玉子	ご飯 白身魚のフライ 玉葱とわかめの酢味噌 and え 車麩の筑前煮 抹茶ゼリー 白菜サラダ		
成分	572 / 17.5 / 13.1 / 99.8 / 1.5	557 / 21.9 / 18.9 / 77.2 / 2.0	608 / 16.0 / 17.0 / 98.8 / 2.4	581 / 16.9 / 16.6 / 91.9 / 1.7	575 / 19.7 / 13.2 / 98.2 / 2.5	586 / 18.8 / 10.9 / 105.5 / 2.2		
成分	1122 / 42.5 / 27.2 / 192.0 / 3.7	1134 / 32.5 / 33.9 / 164.5 / 4.0	1157 / 31.6 / 32.0 / 188.2 / 4.1	1166 / 33.8 / 30.4 / 181.6 / 4.1	1186 / 51.1 / 32.1 / 221.3 / 4.6	1182 / 38.6 / 32.7 / 188.0 / 4.0		
	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

C&S 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