

献立表

令和07年6月1日～令和07年6月30日 スマイル弁当

	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 ソースカツ 豆腐サラダ 白菜と椎茸の煮浸し 漬物	ゆかりご飯 あじのもろみ焼き 花野菜のサラダ 大根と人参のきんぴら風煮 漬物	ご飯 トマトオムレツ マカロニサラダ じゃが芋のにんにく風煮 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) キャベツのわさび風味 厚揚げの葱塩だれ 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 春雨のコールスローサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ 隠元とネギのオーロラソース 含め煮 信田巻き 漬物	ご飯 目玉焼きフライ チンゲン菜のドレッシング和え ぜんまいの炒め煮 漬物	梅とジャコのご飯 鶏肉の照焼き グリーンサラダ おから 漬物
成分	511 / 17.9 / 10.7 / 86.8 / 2.9	455 / 20.4 / 7.8 / 74.5 / 2.7	511 / 16.0 / 13.3 / 81.6 / 2.5	463 / 15.8 / 9.8 / 88.3 / 3.2	454 / 22.3 / 7.7 / 75.4 / 2.4	547 / 17.4 / 12.3 / 90.8 / 3.7	485 / 13.6 / 11.4 / 82.0 / 2.8	546 / 22.6 / 13.7 / 93.2 / 3.5
夕食	ご飯 ちゃんぽん炒め チンゲン菜のサラダ はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 隠元の辛し和え 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 赤魚の煮付け カブラワーとミックス野菜のサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 イカフライ 玉葱ときのこのサラダ 牛蒡巻きの煮付け 果物	生姜ご飯 五目野菜炒め ほうれん草のお浸し 里芋といかの煮物 漬物	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め ブロッコリーのマリネ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 大根サラダ さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 彩りピーマンのサラダ 落と油揚げの山椒炒め 漬物
成分	462 / 17.4 / 9.1 / 77.4 / 2.6	537 / 19.8 / 16.1 / 79.5 / 2.5	520 / 21.7 / 12.9 / 77.6 / 3.9	583 / 21.1 / 12.7 / 94.6 / 2.6	445 / 15.2 / 9.5 / 77.0 / 2.4	512 / 15.2 / 15.9 / 76.1 / 2.8	469 / 14.8 / 10.8 / 77.9 / 2.2	454 / 21.5 / 7.9 / 73.5 / 2.8
成分	973 / 35.3 / 19.8 / 164.2 / 5.5	992 / 40.2 / 23.9 / 154.0 / 5.2	1031 / 37.7 / 26.2 / 159.2 / 6.4	1046 / 36.9 / 22.5 / 182.9 / 5.8	899 / 37.5 / 17.2 / 152.4 / 4.8	1059 / 32.6 / 28.2 / 166.9 / 6.5	954 / 28.4 / 22.2 / 159.9 / 5.0	1000 / 44.1 / 21.6 / 166.7 / 6.3
	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 餃子あんかけ カブラワーの和風サラダ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き 玉葱とわかめの生姜醤油和え 鶏肉の中華風旨煮 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 くわいとひじきの肉団子 油菜としめじの胡麻和え おでん風煮 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ チョレギサラダ がんもの煮付け 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 南瓜サラダ 豚肉とキャベツの味噌煮 漬物	ご飯 揚げ豆腐 ブロッコリーサラダ 大根のツナ煮 漬物	山菜ご飯 グリルチキン(ハーブ) 十五品目サラダ じゃがいものバター煮 漬物
成分	521 / 11.3 / 15.0 / 82.0 / 2.7	453 / 23.0 / 4.9 / 79.0 / 3.1	509 / 13.8 / 11.7 / 89.7 / 2.4	510 / 19.8 / 9.6 / 85.8 / 3.1	508 / 15.5 / 16.6 / 73.8 / 2.3	497 / 24.1 / 14.9 / 69.9 / 2.0	505 / 18.0 / 10.3 / 83.6 / 2.8	511 / 17.1 / 16.8 / 84.2 / 3.4
夕食	ご飯 串カツ 白菜と青菜の柚子ドレ和え 車麩の煮付け 果物	ご飯 コンビーフネーションオムレツ マカロニサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ 里芋の白煮 漬物	ご飯 さばの生姜煮 春雨のキムチ和え ジャーマンポテト 漬物	高菜ご飯 牛肉コロッケ れんこんサラダ あさりと大根の煮付け 果物	ご飯 鶏肉といかの炒め物 オクラと胡瓜のサラダ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ もやしのカラフル和え 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 たらの西京焼き カブラワーと枝豆のサラダ 含め煮 五目巾着 漬物
成分	499 / 15.8 / 7.2 / 92.5 / 1.5	508 / 14.7 / 13.8 / 82.4 / 2.9	519 / 14.9 / 11.5 / 88.6 / 2.3	570 / 22.2 / 15.9 / 89.2 / 3.1	491 / 11.0 / 9.1 / 92.5 / 2.8	552 / 19.5 / 14.9 / 87.1 / 2.1	533 / 14.7 / 9.8 / 98.0 / 3.2	491 / 22.4 / 11.0 / 73.5 / 2.5
成分	1020 / 27.1 / 22.2 / 174.5 / 4.2	961 / 37.7 / 18.7 / 161.4 / 6.0	1028 / 28.7 / 23.2 / 178.3 / 4.7	1080 / 42.0 / 25.5 / 175.0 / 6.2	999 / 26.5 / 25.7 / 166.3 / 5.1	1049 / 43.6 / 29.8 / 157.0 / 4.1	1038 / 32.7 / 20.1 / 181.6 / 6.0	1002 / 39.5 / 27.8 / 157.7 / 5.9
	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	ご飯 メンチカツ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 隠元のピーナツ和え がんもと大根の煮付け 漬物	ご飯 プレーンオムレツ もやしのシンプル和え 肉じゃが 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 野菜コロッケ キャベツのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 青菜の辛し和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麩の煮付け 漬物	かおりご飯 大焼売 春雨のフレンチサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物
成分	488 / 16.0 / 10.9 / 82.9 / 2.0	460 / 23.2 / 5.4 / 80.8 / 3.0	550 / 13.5 / 18.9 / 81.4 / 2.9	539 / 17.8 / 12.7 / 88.6 / 3.7	493 / 12.9 / 10.9 / 87.5 / 3.1	487 / 18.4 / 7.7 / 84.8 / 2.8	454 / 24.3 / 3.6 / 80.5 / 2.0	530 / 16.2 / 13.4 / 97.4 / 3.7
夕食	ご飯 焼き餃子 チンゲン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 落と人参のおかか煮 果物	ご飯 白身魚のフライ パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 イカの中華炒め ほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け 漬物	菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 漬物	ご飯 マヨたまサラダロール くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンゲン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 ハムカツ 大根の梅ドレサラダ 落のツナ煮 漬物
成分	523 / 13.5 / 12.6 / 89.9 / 3.5	522 / 19.0 / 15.9 / 77.9 / 2.0	496 / 15.0 / 9.9 / 88.0 / 2.9	474 / 18.4 / 10.7 / 75.4 / 2.4	466 / 22.9 / 6.4 / 74.8 / 3.5	572 / 14.9 / 20.3 / 82.8 / 2.4	518 / 16.7 / 16.2 / 77.7 / 3.1	512 / 15.4 / 9.8 / 89.1 / 3.3
成分	1011 / 29.5 / 23.5 / 172.8 / 5.5	982 / 42.2 / 21.3 / 158.7 / 5.0	1046 / 28.5 / 28.8 / 169.4 / 5.8	1013 / 36.2 / 23.4 / 164.0 / 6.1	959 / 35.8 / 17.3 / 162.3 / 6.6	1059 / 33.3 / 28.0 / 167.6 / 5.2	972 / 41.0 / 19.8 / 158.2 / 5.1	1042 / 31.6 / 23.2 / 186.5 / 7.0
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)		
昼食	ご飯 白身魚と豆腐のふんわりしんじょう カブラワーの和え物 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 チキンカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き ゴママヨパスタサラダ ホイコーロー 漬物	ご飯 若鶏ももの照り焼き カニ風味サラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物		
成分	510 / 14.7 / 14.9 / 77.7 / 2.3	496 / 10.1 / 12.8 / 72.6 / 2.9	507 / 15.0 / 12.8 / 85.7 / 1.8	478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5	485 / 25.7 / 10.3 / 87.0 / 2.7	466 / 17.3 / 9.1 / 90.2 / 2.7		
夕食	ご飯 かに玉 グリーンサラダ きんぴら牛蒡 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き さつま芋のサラダ 千切り箭のオイスター炒め 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 玉葱と胡瓜のサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し 南瓜の煮付け 漬物	いりこ菜飯 海鮮野菜炒め 隠元の梅おかか和え 里芋の煮付け 果物	ご飯 アジフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 車麩の筑前煮 漬物		
成分	524 / 20.6 / 8.6 / 84.3 / 2.2	470 / 20.5 / 8.0 / 79.0 / 2.1	476 / 12.9 / 13.7 / 78.0 / 2.0	530 / 16.3 / 12.9 / 90.3 / 2.6	534 / 22.9 / 9.2 / 93.0 / 3.2	507 / 17.0 / 7.8 / 92.6 / 2.9		
成分	1034 / 35.3 / 23.5 / 162.0 / 4.5	966 / 30.6 / 20.8 / 151.6 / 5.0	983 / 27.9 / 26.5 / 163.7 / 3.8	1008 / 29.4 / 25.2 / 180.6 / 5.1	1019 / 48.6 / 19.5 / 180.0 / 5.9	973 / 34.3 / 16.9 / 182.8 / 5.6		
	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