

献立表

令和07年5月1日～令和07年5月31日 スマイル弁当

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
昼食	ご飯 あじの西京焼き 隠元の和風マヨ和え じゃが芋のにんにく風煮 漬物	ご飯 若鶏ももの照り焼き ブロッコリーサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 焼き餃子 白菜のピーナツ和え おでん風煮 漬物	ご飯 プレーンオムレツ キャベツの梅ドレッシング和え きんぴら牛蒡 漬物	ご飯 クリームコロッケ マカロニサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き チンゲン菜のドレッシング和え 厚揚げの葱塩だれ 漬物	生姜ご飯 焼きつくね コールスローサラダ ツナじゃが煮 漬物	ご飯 キーマカレー チーズインサラダ 帆立風味フライ 漬物
成分	482 / 24.6 / 8.4 / 78.3 / 2.0	468 / 16.2 / 9.9 / 89.5 / 3.6	511 / 16.5 / 11.4 / 86.4 / 3.8	457 / 12.0 / 8.6 / 82.6 / 2.1	582 / 15.7 / 17.1 / 92.3 / 2.8	452 / 21.3 / 8.1 / 72.8 / 3.3	454 / 15.5 / 7.3 / 82.0 / 3.0	504 / 15.4 / 10.5 / 89.3 / 2.5
夕食	ご飯 イカの五目炒め カフラワーのフレンチサラダ 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 メンチカツ 胡瓜ともやしのサラダ はんぺんの煮付け 果物	ご飯 豆腐と野菜のこちジャン炒め 酢味噌和え 南瓜の煮付け 漬物	筍ご飯 赤魚のもろみ焼き コーンサラダ 白菜と人参の煮浸し 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 ほうれん草のナムル 里芋といかの煮物 漬物	ご飯 マヨたまサラダロール めかぶサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 路と人参のおかか煮 果物	ご飯 ほっけの塩焼き カフラワーのマリネ ぜんまいの炒め煮 漬物
成分	484 / 17.8 / 11.6 / 72.7 / 2.3	504 / 15.7 / 9.9 / 88.1 / 1.9	497 / 11.7 / 9.1 / 95.6 / 2.2	477 / 22.6 / 13.5 / 68.0 / 2.9	479 / 19.6 / 11.4 / 77.0 / 2.4	549 / 14.7 / 18.7 / 81.1 / 3.1	499 / 16.5 / 11.4 / 85.9 / 2.0	453 / 20.0 / 8.8 / 72.9 / 2.5
成分	966 / 42.4 / 20.0 / 151.0 / 4.3	972 / 31.9 / 19.8 / 177.6 / 5.5	1008 / 28.2 / 20.5 / 182.0 / 6.0	934 / 34.6 / 22.1 / 150.6 / 5.0	1061 / 35.3 / 28.5 / 169.3 / 5.2	1001 / 36.0 / 26.8 / 153.9 / 6.4	953 / 32.0 / 18.7 / 167.9 / 5.0	957 / 35.4 / 19.3 / 162.2 / 5.0
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
昼食	ご飯 京風シューマイ キャベツのサウザンドレ和え 里芋の煮付け 漬物	わかめご飯 めばるのもろみ焼き 三色和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 ソースカツ もやしのゴマ酢和え 大根と人参のきんぴら風煮 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ カフラワーとミックス野菜のサラダ 落と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 隠元のキムチ和え さつま揚げと野菜の塩煮 漬物	ご飯 ハムカツ ほうれん草のとろろ芋和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ゆかりご飯 あじのみりん醤油焼き 彩りピーマンのサラダ ごぼうの五目金平 漬物	ご飯 目玉焼きフライ パスタサラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物
成分	520 / 21.6 / 13.0 / 83.2 / 3.2	496 / 26.4 / 6.1 / 84.1 / 3.2	469 / 15.0 / 6.1 / 88.8 / 2.8	463 / 9.8 / 12.5 / 75.6 / 2.4	502 / 16.8 / 9.6 / 87.3 / 3.1	515 / 14.0 / 8.9 / 94.9 / 3.4	451 / 22.4 / 6.5 / 76.8 / 2.7	526 / 14.3 / 13.3 / 88.1 / 2.8
夕食	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 菜の花の辛子マヨネーズ和え ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め ツナサラダ 車麩の煮付け 漬物	ご飯 チーズオムレツ さつま芋のサラダ おから 漬物	梅とジャコのご飯 野菜コロッケ チンゲン菜のサラダ 豚肉とキャベツの味噌煮 果物	ご飯 さばの生姜煮 白菜と青菜の柚子ドレ和え 里芋の白煮 漬物	ご飯 鶏肉のカレー炒め 豆腐サラダ ジャーマンポテト 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め ブロッコリーサラダ がんもの煮付け 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き 玉葱と枝豆のサラダ 豚肉ともやしのオイスターソース炒め 果物
成分	460 / 15.3 / 9.5 / 90.9 / 2.5	458 / 17.8 / 8.5 / 77.8 / 2.5	572 / 15.2 / 15.5 / 90.5 / 3.4	512 / 12.8 / 12.5 / 89.3 / 2.6	570 / 22.9 / 12.7 / 93.3 / 3.1	536 / 17.4 / 19.0 / 78.1 / 2.0	553 / 22.2 / 17.3 / 71.3 / 2.7	479 / 19.9 / 12.7 / 72.9 / 1.6
成分	980 / 36.9 / 22.5 / 174.1 / 5.7	954 / 44.2 / 14.6 / 161.9 / 5.7	1041 / 30.2 / 21.6 / 179.3 / 6.2	975 / 22.6 / 25.0 / 164.9 / 5.0	1072 / 39.7 / 22.3 / 180.6 / 6.2	1051 / 31.4 / 27.9 / 173.0 / 5.4	1004 / 44.6 / 23.8 / 148.1 / 5.4	1005 / 34.2 / 26.0 / 161.0 / 4.4
	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	ご飯 チキンのオープン焼き コーンサラダ 白菜と人参の煮浸し 漬物	ご飯 餃子あんかけ 隠元とネギのオーロラソース お豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 めばるの西京焼き ブロッコリーのマリネ 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 串カツ チンゲン菜のサラダ 落と人参のおかか煮 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーフ) キャベツのマヨネーズ和え じゃがいものバター煮 漬物	ご飯 コンビーネーションオムレツ もやしのピリ辛サラダ 肉団子の黒酢煮 漬物	若竹ご飯 赤魚の塩焼き 春雨のコールスローサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ カフラワーのサラダ さつま揚げの煮付け 漬物
成分	529 / 20.9 / 16.5 / 73.7 / 2.4	544 / 15.2 / 15.8 / 85.0 / 2.4	482 / 19.1 / 7.5 / 81.5 / 2.3	487 / 14.3 / 8.5 / 88.8 / 1.9	502 / 15.7 / 14.8 / 90.1 / 2.4	552 / 18.3 / 13.5 / 87.1 / 3.0	463 / 24.9 / 10.8 / 66.5 / 2.8	488 / 14.0 / 10.0 / 85.4 / 2.6
夕食	ご飯 厚揚げ味噌炒め カフラワーの和風サラダ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 イカフライ ひじきとオクラのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 鶏肉といかの炒め物 白菜のフレンチサラダ 含め煮 五目巾着 漬物	いりこ菜飯 海鮮大シューマイ マカロニサラダ 厚揚げの煮付け 果物	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 花野菜のサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物	ご飯 五目野菜炒め 隠元の梅おかか和え じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ チンゲン菜のなめ茸和え きんぴら牛蒡 漬物
成分	573 / 12.2 / 17.6 / 90.6 / 1.8	565 / 20.9 / 15.1 / 86.9 / 2.6	509 / 22.3 / 13.8 / 76.2 / 2.1	558 / 15.8 / 15.0 / 89.5 / 3.4	504 / 18.6 / 8.9 / 86.6 / 3.0	587 / 17.4 / 20.9 / 80.9 / 3.1	499 / 14.8 / 12.2 / 88.3 / 1.8	467 / 14.3 / 8.7 / 84.5 / 2.1
成分	1102 / 33.1 / 34.1 / 164.3 / 4.2	1109 / 36.1 / 30.9 / 171.9 / 5.0	991 / 41.4 / 21.3 / 157.7 / 4.4	1045 / 30.1 / 23.5 / 178.3 / 5.3	1006 / 34.3 / 23.7 / 176.7 / 5.4	1139 / 35.7 / 34.4 / 168.0 / 6.1	962 / 39.7 / 23.0 / 154.8 / 4.6	955 / 28.3 / 18.7 / 169.9 / 4.7
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
昼食	菜飯 野菜豆腐ハンバーグ 玉葱ときのこのサラダ 南瓜の煮付け 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	ご飯 若鶏のごま照り焼き 玉葱と胡瓜のサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き 青菜の梅ドレ和え 千切り筍のオイスター炒め 漬物	ご飯 チキンみそカツ 胡瓜のゴマ風味 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) キャベツのわさび風味 里芋の煮付け 漬物	高菜ご飯 にら饅頭 春雨のフレンチサラダ いか大根 漬物	
成分	536 / 11.9 / 13.9 / 90.1 / 3.1	552 / 18.2 / 17.5 / 82.9 / 1.8	478 / 13.8 / 8.0 / 76.7 / 2.6	439 / 21.8 / 5.3 / 74.8 / 2.7	489 / 16.5 / 11.0 / 81.6 / 2.9	516 / 18.8 / 9.2 / 87.6 / 3.9	521 / 15.6 / 14.3 / 82.4 / 3.7	
夕食	ご飯 あじのみりん醤油焼き あぶら菜の辛し醤油和え 肉じゃが 果物	ご飯 トマトオムレツ カニ風味サラダ きのこ豚バラのオイスターソース炒め 漬物	ご飯 揚げ豆腐 くらげの中華和え ぜんまいの当座煮 漬物	かおりご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 白菜のピーナツ和え さつま揚げと野菜の塩煮 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 ブロッコリーとチーズのサラダ やわらか切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 南瓜コロッケ パスタサラダ 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物	ご飯 黒メルの煮付け 隠元の生姜醤油和え メンマの黒コンヨ炒め 果物	
成分	523 / 22.3 / 14.1 / 78.0 / 1.9	485 / 15.0 / 13.7 / 86.4 / 2.2	479 / 16.1 / 9.9 / 82.3 / 2.9	506 / 16.8 / 14.9 / 78.4 / 3.3	510 / 12.7 / 14.8 / 81.7 / 2.5	582 / 14.1 / 14.2 / 100.7 / 2.3	472 / 22.1 / 6.7 / 83.4 / 2.9	
成分	1059 / 34.2 / 28.0 / 168.1 / 5.0	1037 / 33.2 / 31.2 / 169.3 / 4.0	957 / 29.9 / 17.9 / 159.0 / 5.5	945 / 38.6 / 20.2 / 153.2 / 6.0	999 / 29.2 / 25.8 / 163.3 / 5.4	1098 / 32.9 / 23.4 / 188.3 / 6.2	993 / 37.7 / 21.0 / 165.8 / 6.6	
	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