

献立表

令和07年5月1日～令和07年5月31日 げんき弁当

	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 うずら豆 じゃが芋のにんにく風煮 隠元の和風マヨ和え 漬物	ご飯 若鶏ももの照り焼き 大根と桜海老の塩炒め 切り昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 焼き餃子 彩りピーマンのサラダ おでん風煮 白菜のピーナツ和え 漬物	ご飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ きんぴら牛蒡 キャベツの梅ドレッシング和え 漬物	ご飯 クリームコロッケ 果物 筑前煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き 三色豆 厚揚げの葱塩だれ チンゲン菜のドレッシング和え 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 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 キーマカレー 果物 帆立風味フライ チーズインサラダ 漬物
成分	535 / 26.2 / 8.7 / 79.4 / 2.0	502 / 17.0 / 11.9 / 92.0 / 3.9	538 / 16.8 / 12.9 / 89.6 / 3.9	511 / 12.7 / 12.4 / 87.6 / 2.4	597 / 15.8 / 17.1 / 96.0 / 2.8	515 / 22.4 / 8.2 / 87.9 / 3.4	516 / 17.2 / 10.8 / 88.0 / 3.5	524 / 15.4 / 10.5 / 94.5 / 2.5
夕食	ご飯 ｲｶの五目炒め 厚焼き玉子 京風がんもの煮付け カリフラワーのフレンチサラダ 漬物	ご飯 メンチカツ 果物 はんぺんの煮付け 胡瓜ともやしのサラダ 漬物	ご飯 豆腐と野菜のコーチャン炒め 酢味噌和え 南瓜の煮付け カニシューマイ 漬物	筍ご飯 赤魚のもろみ焼き オクラと長芋のねばねば和え 白菜と人参の煮浸し コーンサラダ 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 ピーマンと竹輪のソテー 漬物	ご飯 マヨたまサラダ めかぶサラダ キャベツと人参の煮浸し ふつくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 マーボー豆腐 果物 蒟と人参のおかか煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 大白花芸豆 ぜんまいの炒め煮 カリフラワーのマリネ 漬物
成分	531 / 20.4 / 14.2 / 75.9 / 2.6	515 / 15.9 / 10.0 / 90.5 / 2.1	549 / 15.0 / 11.4 / 101.5 / 2.6	507 / 23.7 / 13.5 / 74.3 / 3.2	527 / 21.3 / 13.6 / 82.4 / 3.1	581 / 18.3 / 19.9 / 103.4 / 3.5	504 / 16.7 / 11.4 / 86.7 / 2.5	525 / 21.0 / 8.9 / 90.4 / 2.5
成分	1066 / 46.6 / 22.9 / 155.3 / 4.6	1017 / 32.9 / 21.9 / 182.5 / 6.0	1087 / 31.8 / 24.3 / 191.1 / 6.5	1018 / 36.4 / 25.9 / 161.9 / 5.6	1124 / 37.1 / 30.7 / 178.4 / 5.9	1096 / 40.7 / 28.1 / 191.3 / 6.9	1020 / 33.9 / 22.2 / 174.7 / 6.0	1049 / 36.4 / 19.4 / 184.9 / 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 玉葱のイタリアンサラダ 里芋の煮付け キャベツのサウザントレ和え 漬物	わかめご飯 めばるのもろみ焼き うずら豆 牛蒡巻きの煮付け 三色和え 漬物	ご飯 ソースカツ ほうれん草とコーンのサラダ 大根と人参のきんぴら風煮 もやしのゴマ酢和え 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ しめじの洋風ナムル 蒟と油揚げの山椒炒め カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 カニ風味サラダ さつま揚げと野菜の塩煮 隠元のキムチ和え 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 エビシューマイ 漬物	ゆかりご飯 あじのみりん醤油焼き うずら豆 ごぼうの五目金平 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 目玉焼きフライ チンゲン菜の和え物 やわらか切干大根の炒め煮 ハスタサラダ 漬物
成分	548 / 22.0 / 14.4 / 87.0 / 3.4	549 / 28.0 / 6.4 / 85.2 / 3.2	497 / 16.1 / 7.7 / 91.8 / 3.1	500 / 11.0 / 15.5 / 77.2 / 2.9	529 / 18.2 / 11.3 / 89.3 / 3.2	565 / 17.7 / 11.3 / 97.0 / 3.7	504 / 24.0 / 6.8 / 77.9 / 2.7	535 / 14.8 / 13.3 / 90.1 / 3.1
夕食	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 大根とベーコンの金平 ひじきの炒め煮 菜の花の辛子マヨネーズ和え 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め ツナサラダ 車麩の煮付け 花野菜の和え物 漬物	ご飯 チーズオムレツ さつま芋のサラダ おから 白菜の炒め煮 漬物	梅とジャコのご飯 野菜コロッケ 果物 豚肉とキャベツの味噌煮 チンゲン菜のサラダ 漬物	ご飯 さばの生姜煮 三色豆 里芋の白煮 白菜と青菜の柚子ドレ和え 漬物	ご飯 鶏肉のカレー炒め オクラの梅ドレ和え ジャーマンポテト 豆腐サラダ 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め キャベツの生姜醤油和え がんもの煮付け ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き 隠元のピーナツ和え 豚肉ともやしのオイスターソース炒め 玉葱と枝豆のサラダ 漬物
成分	513 / 16.0 / 14.5 / 92.5 / 3.1	509 / 18.1 / 12.2 / 79.3 / 2.7	596 / 15.9 / 17.0 / 92.9 / 3.5	521 / 13.1 / 12.5 / 91.3 / 3.1	633 / 24.0 / 12.8 / 108.4 / 3.2	544 / 17.9 / 19.0 / 79.7 / 2.2	563 / 22.8 / 17.4 / 73.5 / 3.0	523 / 22.9 / 13.7 / 79.3 / 2.1
成分	1061 / 38.0 / 28.9 / 179.5 / 6.5	1058 / 46.1 / 18.6 / 164.5 / 5.9	1093 / 32.0 / 24.7 / 184.7 / 6.6	1021 / 24.1 / 28.0 / 168.5 / 6.0	1162 / 42.2 / 24.1 / 197.7 / 6.4	1109 / 35.6 / 30.3 / 176.7 / 5.9	1067 / 46.8 / 24.2 / 151.4 / 5.7	1058 / 37.7 / 27.0 / 169.4 / 5.2
	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 カニシューマイ 漬物	ご飯 餃子あんかけ 大白花芸豆 お魚豆腐揚げの煮付け 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 人参と竹輪の炒め煮 里芋のすりごま煮 ブロッコリーのマリネ 漬物	ご飯 串カツ 花五目卵巻き 蒟と人参のおかか煮 チンゲン菜のサラダ 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) 蓮根の青のり炒め煮 じゃがいものバター煮 キャベツのマヨネーズ和え 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ オクラの塩昆布和え 肉団子の黒酢煮 もやしのピリ辛サラダ 漬物	若竹ご飯 赤魚の塩焼き 三色豆 含め煮 蟹高野豆腐 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ ほうれん草のピーナツ和え さつま揚げの煮付け カリフラワーのサラダ 漬物
成分	578 / 24.0 / 18.6 / 79.1 / 2.8	616 / 16.2 / 15.9 / 102.5 / 2.4	536 / 21.0 / 9.7 / 88.4 / 2.9	538 / 17.3 / 10.9 / 93.0 / 2.2	541 / 16.2 / 16.8 / 94.7 / 2.8	564 / 19.3 / 13.5 / 89.5 / 3.5	533 / 26.0 / 10.9 / 83.4 / 2.9	514 / 15.5 / 10.8 / 88.9 / 3.0
夕食	ご飯 厚揚げ味噌炒め ほうれん草のゆずドレ和え さつま芋の煮付け カリフラワーの和風サラダ 漬物	ご飯 イカフライ 果物 大根と豚肉の煮物 ひじきとオクラのサラダ 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 ふつくら枝豆蒸し 漬物	いりこ菜飯 海鮮大シューマイ 果物 厚揚げの煮付け マカロニサラダ 漬物	ご飯 白身魚のフライ うずら豆 牛蒡巻きの煮付け ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 豚肉のブルコキ風 彩りピーマンの和え物 おからとひじきの炒め煮 花野菜のサラダ 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 大根のゴマドレサラダ 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 白滝の炒め煮 漬物
成分	583 / 13.2 / 17.7 / 92.2 / 2.1	584 / 21.0 / 15.1 / 92.0 / 2.6	536 / 25.8 / 14.6 / 98.1 / 2.4	565 / 16.2 / 15.0 / 91.0 / 4.0	557 / 20.2 / 9.2 / 87.7 / 3.0	598 / 18.4 / 20.9 / 82.6 / 3.3	524 / 15.3 / 13.9 / 90.6 / 2.1	522 / 15.4 / 11.8 / 89.8 / 2.7
成分	1161 / 37.2 / 36.3 / 171.3 / 4.9	1200 / 37.2 / 31.0 / 194.5 / 5.0	1072 / 46.8 / 24.3 / 186.5 / 5.3	1103 / 33.5 / 25.9 / 184.0 / 6.2	1098 / 36.4 / 26.0 / 182.4 / 5.8	1162 / 37.7 / 34.4 / 172.1 / 6.8	1057 / 41.3 / 24.8 / 174.0 / 5.0	1036 / 30.9 / 22.6 / 178.7 / 5.7
	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 キャベツのゴマ和え 南瓜の煮付け 玉葱ときのこのサラダ 漬物	ご飯 キーマカレー 果物 イカリングフライ 十五品目サラダ 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 和風ペペロンチーノ(ペパネ) 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き 大白花芸豆 千切り筍のオイスター炒め 青菜の梅ドレ和え 漬物	ご飯 チキンみそカツ 胡瓜のゴマ風味 車麩の筑前煮 カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 果物 里芋の煮付け キャベツのわさび風味 漬物	高菜ご飯 にら饅頭 玉葱としめじのマリネ風 いか大根 春雨のフレンチサラダ 漬物	
成分	568 / 13.5 / 14.5 / 95.7 / 3.4	568 / 18.3 / 17.5 / 86.7 / 1.8	522 / 14.8 / 10.1 / 82.2 / 3.1	511 / 22.8 / 5.4 / 92.3 / 2.7	531 / 16.7 / 13.2 / 84.2 / 3.2	536 / 18.9 / 9.2 / 92.8 / 3.9	548 / 16.0 / 16.0 / 85.1 / 3.9	
夕食	ご飯 あじのみりん醤油焼き 果物 肉じゃが あぶら菜の辛し醤油和え 漬物	ご飯 トマトオムレツ カニ風味サラダ きのこと豚バラのオイスターソース炒め エビシューマイ 漬物	ご飯 揚げ豆腐 大根のマリネサラダ ぜんまいの当座煮 くらげの中華和え 漬物	かおりご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ツナサラダ さつま揚げと野菜の塩煮 白菜のピーナツ和え 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 厚焼き玉子 やわらか切干大根の炒め煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 漬物	ご飯 南瓜コロッケ 小松菜のゆずドレ和え 鶏肉と野菜の黒酢炒め ハスタサラダ 漬物	ご飯 黒メバルの煮付け 三色豆 メンマの黒コショウ炒め 隠元の生姜醤油和え 漬物	
成分	529 / 22.6 / 14.1 / 79.4 / 2.4	538 / 19.0 / 16.1 / 89.0 / 2.6	506 / 16.4 / 12.1 / 84.0 / 3.1	533 / 18.4 / 16.5 / 80.2 / 3.5	557 / 15.3 / 17.4 / 84.9 / 2.8	590 / 14.7 / 14.3 / 102.1 / 2.5	522 / 23.2 / 6.8 / 94.7 / 3.5	
成分	1097 / 36.1 / 28.6 / 175.1 / 5.8	1106 / 37.3 / 33.6 / 175.7 / 4.4	1028 / 31.2 / 22.2 / 166.2 / 6.2	1044 / 41.2 / 21.9 / 172.5 / 6.2	1088 / 32.0 / 30.6 / 169.1 / 6.0	1126 / 33.6 / 23.5 / 194.9 / 6.4	1070 / 39.2 / 22.8 / 179.8 / 7.4	
	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