献立表

令和07年6月1日～令和07年6月30日　げんき弁当

	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 人参と竹輪の炒め煮 白菜と椎茸の煮浸し 豆腐ｻﾗﾀﾞ 漬物	ゆかりご飯 あじのもろみ焼き さつま芋の甘煮 大根と人参のきんぴら風煮 花野菜のｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾄﾏﾄｵﾑﾚﾂ ｵｸﾗの梅ﾄﾞﾚ和え じゃが芋のにんにく風煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(おろしｿｰｽ味) ｷｬﾍﾞﾂのわさび風味 厚揚げの葱塩だれ こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 大白花芸豆 筑前煮 春雨のｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 海鮮大ｼｭｰﾏｲ 果物 含め煮 信田巻き 隠元とﾈｷﾞのｵｰﾛﾗｿｰｽ 漬物	ご飯 目玉焼きﾌﾗｲ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ぜんまいの炒め煮 白菜ｻﾗﾀﾞ 漬物	梅とｼﾞｬｺのご飯 鶏肉の照焼き 白滝の炒り煮 おから ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	560 / 19.6 / 12.9 / 92.5 / 3.6	542 / 20.8 / 7.9 / 95.6 / 3.1	519 / 16.5 / 13.3 / 83.2 / 2.7	521 / 20.7 / 12.5 / 92.1 / 3.9	526 / 23.3 / 7.8 / 92.9 / 2.4	566 / 17.5 / 12.3 / 95.9 / 3.7	517 / 14.2 / 13.8 / 84.4 / 2.9	581 / 23.6 / 15.8 / 96.8 / 3.9
夕食	ご飯 ちゃんぽん炒め 花五目卵巻き はんぺんの煮付け ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 もやしのナムル 京風がんもの煮付け 隠元の辛し和え 漬物	ご飯 赤魚の煮付け うずら豆 切り昆布の炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾐｯｸｽ野菜のｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ｲｶﾌﾗｲ 果物 牛蒡巻きの煮付け 玉葱ときのこのｻﾗﾀﾞ 漬物	生姜ご飯 五目野菜炒め 厚焼き玉子 里芋といかの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 鶏肉のﾋﾟﾘ辛炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈ ひじきの炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 三色豆 さつま揚げの煮付け 大根ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き れんこんの炒め煮 蕗と油揚げの山椒炒め 彩りﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	513 / 20.4 / 11.5 / 81.6 / 2.9	557 / 20.7 / 17.1 / 81.8 / 2.8	573 / 23.3 / 13.2 / 78.7 / 3.9	588 / 21.4 / 12.7 / 95.6 / 3.1	492 / 17.8 / 12.1 / 80.2 / 2.7	530 / 18.7 / 16.0 / 98.3 / 3.1	532 / 15.9 / 10.9 / 93.0 / 2.3	518 / 23.1 / 11.4 / 79.5 / 3.3
成分	1073 / 40.0 / 24.4 / 174.1 / 6.5	1099 / 41.5 / 25.0 / 177.4 / 5.9	1092 / 39.8 / 26.5 / 161.9 / 6.6	1109 / 42.1 / 25.2 / 187.7 / 7.0	1018 / 41.1 / 19.9 / 173.1 / 5.1	1096 / 36.2 / 28.3 / 194.2 / 6.8	1049 / 30.1 / 24.7 / 177.4 / 5.2	1099 / 46.7 / 27.2 / 176.3 / 7.2

	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 隠元のおかか和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾎｷ(白身魚)の西京焼き うずら豆 鶏肉の中華風旨煮 玉葱とわかめの生姜醤油和え 漬物	ご飯 ﾎﾟｰｸｶﾚｰ 果物 帆立風味ﾌﾗｲ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 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 玉葱と胡瓜のｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 野菜ｽﾃｰｷのあんかけ ほうれん草のお浸し がんもの煮付け ﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 玉葱とｺｰﾝのｿﾃｰ 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌煮 南瓜ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 揚げ豆腐 果物 大根のツナ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 漬物	山菜ご飯 ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ(ﾊｰﾌﾞ) 人参の子和え・青森(新) じゃがいものﾊﾞﾀｰ煮 十五品目ｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	566 / 14.5 / 15.4 / 90.6 / 3.0	506 / 24.6 / 5.2 / 80.1 / 3.1	529 / 13.8 / 11.7 / 94.9 / 2.4	544 / 20.1 / 11.5 / 90.2 / 3.3	516 / 16.6 / 16.7 / 74.9 / 2.5	535 / 24.9 / 17.0 / 74.4 / 2.4	525 / 18.1 / 10.3 / 88.8 / 2.8	541 / 19.7 / 18.3 / 86.3 / 4.0
夕食	ご飯 串カツ 果物 車麸の煮付け 白菜と青菜の柚子ﾄﾞﾚ和え 漬物	ご飯 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 小松菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 里芋の白煮 もやしの涼拌 漬物	ご飯 さばの生姜煮 ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆｶﾏのﾏﾖﾎﾟﾝｻﾗﾀﾞ(新) ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 春雨のキムチ和え 漬物	高菜ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ 果物 あさりと大根の煮付け れんこんｻﾗﾀﾞ 漬物	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 白菜の中華和え 漬物	ご飯 飲茶風ｼｭｰﾏｲ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 里芋のすりごま煮 もやしのｶﾗﾌﾙ和え 漬物	ご飯 たらの西京焼き 大白花芸豆 含め煮 五目巾着 ｶﾘﾌﾗﾜｰと枝豆のｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	508 / 16.1 / 7.2 / 94.5 / 2.0	525 / 15.6 / 14.4 / 84.6 / 3.2	529 / 15.8 / 11.3 / 91.2 / 2.6	620 / 24.3 / 20.1 / 91.4 / 3.2	503 / 11.2 / 9.1 / 95.4 / 2.9	593 / 20.1 / 17.4 / 91.4 / 2.9	563 / 16.2 / 11.4 / 101.4 / 3.3	563 / 23.4 / 11.1 / 91.0 / 2.5
成分	1074 / 30.6 / 22.6 / 185.1 / 5.0	1031 / 40.2 / 19.6 / 164.7 / 6.3	1058 / 29.6 / 23.0 / 186.1 / 5.0	1164 / 44.4 / 31.6 / 181.6 / 6.5	1019 / 27.8 / 25.8 / 170.3 / 5.4	1128 / 45.0 / 34.4 / 165.8 / 5.3	1088 / 34.3 / 21.7 / 190.2 / 6.1	1104 / 43.1 / 29.4 / 177.3 / 6.5

	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 ほうれん草のとろろ芋和え 高野豆腐の五目煮 玉葱としめじのﾏﾘﾈ風 漬物	わかめご飯 めばるのみりん醤油焼き 三色豆 がんもと大根の煮付け 隠元のﾋﾟｰﾅﾂ和え 漬物	ご飯 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 肉じゃが もやしのｼﾝﾌﾟﾙ和え 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 果物 つきこんとﾒﾝﾏの炒め煮 白菜ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 野菜ｺﾛｯｹ 蓮根の青のり炒め煮 大根と豚肉の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾄﾏﾄｿｰｽ味) 大白花芸豆 牛蒡巻きの煮付け 青菜の辛し和え 漬物	ご飯 あじの西京焼き 隠元の生姜醤油和え 車麸の煮付け ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ 漬物	かおりご飯 大焼売 果物 おからとひじきの炒め煮 春雨のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	502 / 17.1 / 11.0 / 85.4 / 2.4	523 / 24.3 / 5.5 / 95.9 / 3.1	593 / 13.6 / 21.8 / 83.2 / 3.1	558 / 17.9 / 12.7 / 93.7 / 3.7	532 / 13.4 / 12.9 / 92.1 / 3.5	559 / 19.3 / 7.8 / 102.1 / 2.6	501 / 27.8 / 5.9 / 81.8 / 2.4	546 / 16.3 / 13.4 / 101.2 / 3.7
夕食	ご飯 焼き餃子 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｻﾗﾀﾞ さつま揚げと野菜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚ和え 漬物	ご飯 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め 果物 蕗と人参のおかか煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 白身魚のﾌﾗｲ ﾋﾟｰﾏﾝと竹輪のｿﾃｰ ひじきの炒め煮 ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ｲｶの中華炒め うずら豆 厚揚げの煮付け ほうれん草のゆずﾄﾞﾚ和え 漬物	菜飯 ﾎｷ(白身魚)のもろみ焼き さつま芋の甘煮 含め煮 蟹高野豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾏﾖたまｻﾗﾀﾞﾛｰﾙ 果物 白菜と人参の煮浸し くらげの中華和え 漬物	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え さつま揚げの煮付け 白菜ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ハムカツ オクラのなめ茸和え 蕗のツナ煮 大根の梅ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	546 / 14.0 / 14.3 / 92.1 / 3.6	528 / 19.2 / 15.9 / 79.3 / 2.3	546 / 16.8 / 12.1 / 93.7 / 3.6	527 / 20.0 / 11.0 / 76.5 / 2.4	553 / 23.3 / 6.5 / 95.9 / 3.9	578 / 15.2 / 20.3 / 84.2 / 2.9	525 / 17.3 / 15.9 / 80.0 / 3.5	523 / 16.1 / 9.8 / 91.7 / 3.6
成分	1048 / 31.1 / 25.3 / 177.5 / 6.0	1051 / 43.5 / 21.4 / 175.2 / 5.4	1139 / 30.4 / 33.9 / 176.9 / 6.7	1085 / 37.9 / 23.7 / 170.2 / 6.1	1085 / 36.7 / 19.4 / 188.0 / 7.4	1137 / 34.5 / 28.1 / 186.3 / 5.5	1026 / 45.1 / 21.8 / 161.8 / 5.9	1069 / 32.4 / 23.2 / 192.9 / 7.3

	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 青菜のお浸し 鶏肉と野菜の黒酢炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 漬物	ご飯 和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 野菜のｺﾞﾏ和え ぜんまいの当座煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾁｷﾝｶﾚｰ 果物 ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ﾁｰｽﾞｲﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 厚焼き玉子 じゃが芋とあさりの煮付け もやしのナムル 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き うずら豆 ホイコーロー ｺﾞﾏﾏﾖﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのﾏﾖ和え やわらか切干大根の炒め煮 カニ風味サラダ 漬物		
成分	525 / 16.4 / 15.0 / 80.0 / 2.6	525 / 11.3 / 13.3 / 77.7 / 3.5	527 / 15.1 / 12.8 / 90.9 / 1.8	525 / 15.7 / 14.9 / 93.5 / 2.8	538 / 27.3 / 10.6 / 88.1 / 2.7	512 / 14.2 / 8.1 / 94.0 / 3.1		
夕食	ご飯 かに玉 ﾋﾟｰﾏﾝと白滝の炒め煮 きんぴら牛蒡 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 三色豆 千切り筍のｵｲｽﾀｰ炒め さつま芋のサラダ 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 玉葱と胡瓜のサラダ ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し カニシューマイ 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛ｺﾁｼﾞｬﾝ炒め ほうれん草としめじのお浸し 南瓜の煮付け 大根のレモン風味 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 肉団子 果物	ご飯 アジフライ 白菜ｻﾗﾀﾞ 車麸の筑前煮 玉葱とわかめの酢味噌和え 漬物		
成分	551 / 21.0 / 10.6 / 86.0 / 2.5	533 / 21.6 / 8.1 / 94.1 / 2.2	524 / 16.0 / 15.9 / 83.3 / 2.4	557 / 17.5 / 14.1 / 93.7 / 2.8	575 / 24.3 / 11.1 / 96.7 / 3.7	537 / 17.9 / 9.5 / 96.0 / 3.2		
成分	1076 / 37.4 / 25.6 / 166.0 / 5.1	1058 / 32.9 / 21.4 / 171.8 / 5.7	1051 / 31.1 / 28.7 / 174.2 / 4.2	1082 / 33.2 / 29.0 / 187.2 / 5.6	1113 / 51.6 / 21.7 / 184.8 / 6.4	1049 / 32.1 / 17.6 / 190.0 / 6.3		
	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