

献立表

令和07年5月1日～令和07年5月31日 療養弁当

	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 白身魚と野菜の甘酢炒め 隠元の和風マヨ和え じゃが芋のにんにく風煮 芽株佃煮 玉葱と胡瓜のサラダ	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ブロッコリーサラダ 庄内麩の煮付け 大根の浅漬け ふっくら枝豆蒸し	ご飯 イカの五目炒め 白菜のピーナツ和え 大根と牛肉の煮物 山芋の和え物 彩りピーマンのサラダ	ご飯 かに玉 キャベツの梅ドレッシング和え きんぴら牛蒡 花野菜のサラダ 肉団子	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ マカロニサラダ 筑前煮 果物 厚焼き玉子	ご飯 ほっけの塩焼き チンゲン菜のドレッシング和え 厚揚げと豚挽き肉のすき焼き風 梅びしお 果物	ご飯 豚肉と白菜の辛み炒め コールスローサラダ ツナじゃが煮 青菜のお浸し 白滝の炒り煮	ご飯 野菜コロッケ チーズインサラダ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け ほうれん草のワサビ和え 果物
成分	573 / 22.9 / 14.7 / 89.8 / 2.1	581 / 20.0 / 17.6 / 104.1 / 2.0	536 / 20.0 / 12.2 / 87.8 / 1.8	593 / 21.8 / 12.0 / 89.2 / 2.0	586 / 20.4 / 14.3 / 98.9 / 2.2	557 / 23.1 / 12.7 / 89.2 / 1.7	578 / 19.5 / 17.7 / 89.7 / 2.0	561 / 12.3 / 15.2 / 93.7 / 2.0
夕食	ご飯 飲茶風シューマイ カリフラワーのフレンチサラダ 京風がんもの煮付け フルーツポンチ 菜の花のゆば和え	ご飯 アジフライ 胡瓜ともやしのサラダ はんぺんの煮付け 減塩のり佃煮 三色豆	生姜ご飯 煮物盛り合わせ 酢味噌和え 野菜と挽肉の炒め物 抹茶ゼリー カニシューマイ	ご飯 魚のおろし煮 コーンサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手(新) 隠元の和え物 白菜と人参の煮浸し	ご飯 鶏肉ときのこの醤油炒め ほうれん草のナムル 里芋といかの煮物 玉葱と枝豆のサラダ ピーマンと竹輪のソテー	ご飯 ヒレカツ めかぶサラダ キャベツと人参の煮浸し うずら豆 菜の花のゆば和え	ご飯 厚揚げ味噌炒め 春雨サラダ 蒟と人参のおかか煮 杏仁豆腐 エビシューマイ	ご飯 めばるのガーリックステーキ カリフラワーのマリネ ぜんまいの炒め煮 大白花芸豆 ふっくら枝豆蒸し
成分	576 / 18.7 / 13.7 / 118.8 / 1.9	575 / 19.4 / 10.1 / 98.8 / 2.2	614 / 20.7 / 14.9 / 102.4 / 2.2	577 / 25.7 / 16.7 / 82.0 / 1.8	576 / 24.9 / 15.1 / 87.5 / 1.8	569 / 21.6 / 12.5 / 110.3 / 2.2	600 / 18.4 / 17.6 / 91.6 / 1.7	595 / 25.6 / 12.1 / 113.5 / 2.3
成分	1149 / 41.6 / 28.4 / 208.6 / 4.0	1156 / 39.4 / 27.7 / 202.9 / 4.2	1150 / 40.7 / 27.1 / 190.2 / 4.0	1170 / 47.5 / 28.7 / 171.2 / 3.8	1162 / 45.3 / 29.4 / 186.4 / 4.0	1126 / 44.7 / 25.2 / 199.5 / 3.9	1178 / 37.9 / 35.3 / 181.3 / 3.7	1156 / 37.9 / 27.3 / 207.2 / 4.3
	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 煮物盛り合わせ キャベツのサウザンドレ和え 肉にら炒め マスカットゼリー 花五目卵巻き	ご飯 赤魚の塩焼き 三色和え 牛蒡巻きの煮付け ポテトサラダ 梅春雨	鶏ごぼうの炊き込みご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ もやしのゴマ酢和え 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 大根の青じそ漬け ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯 肉団子のトマト煮込み カリフラワーとミックス野菜のサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め うずら豆 しめじの洋風ナムル	ご飯 鶏肉のくわ焼き 隠元のキムチ和え さつま揚げと野菜の塩煮 みつめ カニ風味サラダ	ご飯 イクフライ ほうれん草のとろろ芋和え 竹輪と大根の旨煮 白菜の浅漬け エビシューマイ	ご飯 あじのバジルオイル焼き 彩りピーマンのサラダ ごぼうの五目金平 大白花芸豆 肉団子	ご飯 野菜ステーキのあんかけ パスタサラダ 含め煮 三色稲荷 オクラのおかか和え 厚焼き玉子
成分	596 / 19.3 / 18.3 / 92.1 / 1.5	599 / 27.8 / 12.3 / 95.9 / 2.6	577 / 18.5 / 15.4 / 92.5 / 2.2	607 / 17.8 / 18.4 / 79.9 / 2.5	589 / 21.3 / 15.6 / 92.3 / 2.0	575 / 22.7 / 13.1 / 90.6 / 2.1	596 / 25.6 / 12.6 / 97.4 / 2.2	569 / 17.8 / 17.7 / 86.6 / 2.1
夕食	ご飯 鶏ちゃん焼き・岐阜 菜の花の辛子マヨネーズ和え ひじきの炒め煮 花野菜のサラダ 大根とペーコンの金平	ご飯 太平燕(タイピーエン)・熊本 ツナサラダ 車麩の煮付け 抹茶ゼリー ほうれん草とコーンのバター炒め	ご飯 エビ玉あんかけ さつま芋のサラダ おから あぶら菜のおかか和え 白菜の炒め煮	ご飯 エビフライ チンゲン菜のサラダ 豚肉とキャベツの味噌煮 玉葱のゆかり和え 厚焼き玉子	ご飯 ホキ(白身魚)のマヨネーズ焼き 白菜と青菜の柚子ドレ和え 里芋の白煮 三色豆 もずく酢	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 豆腐サラダ ジャーマンポテト もやしのカラフル和え オクラの梅ドレ和え	ご飯 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 白菜のツナ味噌煮 フルーツポンチ キャベツの生姜醤油和え	ご飯 魚のマリネ(新) 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 チンゲン菜の和え物 隠元のピーナツ和え
成分	604 / 21.7 / 23.6 / 78.9 / 2.6	578 / 20.9 / 15.3 / 89.5 / 1.8	574 / 19.9 / 15.3 / 90.6 / 1.9	562 / 19.6 / 16.2 / 86.7 / 1.9	590 / 22.7 / 13.3 / 96.5 / 1.8	572 / 17.1 / 21.4 / 82.6 / 1.8	551 / 14.8 / 13.9 / 91.3 / 1.9	616 / 26.0 / 19.1 / 88.3 / 1.5
成分	1200 / 41.0 / 41.9 / 171.0 / 4.1	1177 / 48.7 / 27.6 / 185.4 / 4.4	1151 / 38.4 / 30.7 / 183.1 / 4.1	1169 / 37.4 / 34.6 / 166.6 / 4.4	1179 / 44.0 / 28.9 / 188.8 / 3.8	1147 / 39.8 / 34.5 / 173.2 / 3.9	1147 / 40.4 / 26.5 / 188.7 / 4.1	1185 / 43.8 / 36.8 / 174.9 / 3.6
	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 豚肉のコチジャン炒め コーンサラダ 白菜と人参の煮浸し 油菜のゴマ和え ふっくら枝豆蒸し	ご飯 ちゃんぽん炒め 隠元とネギのオーロラソース お魚豆腐揚げの煮付け 玉葱青のり和え 三色豆	ご飯 白身魚の野菜蒸し ブロッコリーのマリネ 里芋のすりごま煮 マスカットゼリー 人参と竹輪の炒め煮	ご飯 メンチカツ チンゲン菜のサラダ 蒟と人参のおかか煮 大白花芸豆 花五目卵巻き	ご飯 牛肉とねぎのチンジャオロース風 キャベツのマヨネーズ和え じゃがいものバター煮 大根の梅ドレサラダ 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 ブレンオムレツ もやしのピリ辛サラダ 肉団子の黒酢煮 フルーツポンチ オクラの塩昆布和え	ご飯 めばるのガーリックステーキ 春雨のコールスローサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 菜の花のごまツナ和え 湯葉とクラゲの炒め物	人参と枝豆の炊き込みご飯 五目野菜炒め カリフラワーのサラダ さつま揚げの煮付け 三色豆 ほうれん草のピーナツ和え
成分	572 / 22.1 / 20.4 / 99.6 / 1.9	596 / 20.5 / 14.6 / 96.9 / 1.7	563 / 21.9 / 8.2 / 99.8 / 2.0	574 / 16.3 / 10.6 / 105.2 / 2.2	595 / 16.0 / 21.1 / 89.8 / 1.9	551 / 19.6 / 13.0 / 88.7 / 2.1	575 / 28.4 / 15.2 / 80.0 / 2.6	584 / 18.9 / 15.5 / 92.0 / 2.5
夕食	根菜と挽肉の炊き込みご飯(新) 海鮮大シューマイ カリフラワーの和風サラダ さつま芋の煮付け 抹茶ゼリー ほうれん草のゆずドレ和え	ご飯 クリームコロッケ ひじきとオクラのサラダ 鶏大根 キャベツの浅漬け 果物	ご飯 豚肉の梅しょうゆ炒め(新) 白菜のフレンチサラダ 五目巾着の含め煮 青菜のお浸し カニシューマイ	ご飯 煮物盛り合わせ マカロニサラダ モヤシと春雨の炒め煮 果物 とろろ	ご飯 あじのイタリアン風 ほうれん草のお浸し 高野豆腐の煮物 減塩のり佃煮 うずら豆	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 花野菜のサラダ おからとひじきの炒め煮 小松菜のピーナツ和え 彩りピーマンの和え物	ご飯 京風シューマイ 隠元の梅おかか和え じゃが芋とあさりの煮付け みつめ 大根のゴマドレサラダ	ご飯 厚揚げの酢豚風 チンゲン菜のなめ茸和え きんぴら牛蒡 さつま芋の甘煮 白滝の炒め煮
成分	603 / 13.7 / 15.7 / 99.5 / 2.3	584 / 19.4 / 17.6 / 88.6 / 1.4	633 / 24.3 / 23.4 / 86.8 / 2.2	617 / 19.9 / 16.1 / 102.3 / 1.8	576 / 26.5 / 15.2 / 72.9 / 1.9	565 / 21.7 / 14.5 / 85.9 / 2.0	582 / 22.5 / 11.3 / 104.0 / 1.9	586 / 11.8 / 13.3 / 107.1 / 1.5
成分	1175 / 35.8 / 36.1 / 199.1 / 4.2	1180 / 39.9 / 32.2 / 185.5 / 3.1	1196 / 46.2 / 31.6 / 186.6 / 4.2	1191 / 36.2 / 26.7 / 207.5 / 4.0	1171 / 42.5 / 36.3 / 162.7 / 3.8	1116 / 41.3 / 27.5 / 174.6 / 4.1	1157 / 50.9 / 26.5 / 184.0 / 4.5	1170 / 30.7 / 28.8 / 199.1 / 4.0
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
昼食	ご飯 豚肉のブルコキ風 玉葱ときのこのサラダ 南瓜の煮付け 大根の浅漬け キャベツのゴマ和え	ご飯 串カツ 十五日目サラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し 白菜の塩昆布和え 果物	ご飯 若鶏のレモンバジル風味 玉葱と胡瓜のサラダ キャベツと人参の煮浸し 山芋の和え物 和風ペペロンチーノ(ペンネ)	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き 青菜の梅ドレ和え 千切り筍のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 花五目卵巻き	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜のゴマ風味 車麩の筑前煮 オクラの三杯酢 エビシューマイ	ご飯 牛肉とコンニャクの甘辛炒め キャベツのわさび風味 里芋の煮付け 果物 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 煮物盛り合わせ 春雨のフレンチサラダ ソーセージの野菜炒め 大白花芸豆 玉葱としめじのマリネ風	
成分	566 / 17.6 / 15.7 / 91.7 / 1.4	623 / 17.9 / 12.3 / 112.3 / 1.0	580 / 32.2 / 17.5 / 93.2 / 2.2	595 / 24.4 / 20.1 / 76.1 / 1.8	584 / 21.6 / 14.8 / 92.8 / 2.4	551 / 21.7 / 13.0 / 109.8 / 2.2	563 / 15.5 / 10.6 / 103.2 / 1.8	
夕食	ご飯 さばの塩焼き あぶら菜の辛し醤油和え 肉じゃが 花野菜のサラダ 果物	ご飯 コンニャクションオムレツ カニ風味サラダ きのこ豚バラのオイスターソース炒め チンゲン菜の和え物 アサリとじゃが芋のキムチ炒め	ご飯 牛肉コロッケ くらげの中華和え ぜんまいの当座煮 抹茶ゼリー 大根のマリネサラダ	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 白菜のピーナツ和え さつま揚げと野菜の塩煮 彩りピーマンのおかか和え ツナサラダ	ご飯 揚げ餃子のあんかけ ブロッコリーとチーズのサラダ 大根といかの煮物 梅びしお うずら豆	ご飯 目玉焼きフライ パスタサラダ 鶏肉と野菜の黒酢炒め 白菜のしその実和え 小松菜のゆずドレ和え	山菜ご飯 さわらのバジルオイル焼き 隠元の生姜醤油和え メンマの黒コショウ炒め カリフラワーのサラダ 肉団子	
成分	590 / 26.2 / 18.4 / 84.9 / 1.9	567 / 16.9 / 16.4 / 88.8 / 2.2	553 / 11.8 / 14.3 / 95.5 / 1.7	563 / 21.2 / 18.6 / 80.6 / 2.3	601 / 15.6 / 17.5 / 84.8 / 2.0	577 / 19.5 / 17.2 / 87.6 / 1.9	608 / 26.9 / 22.5 / 74.0 / 2.5	
成分	1156 / 43.8 / 34.1 / 176.6 / 3.3	1190 / 34.8 / 28.7 / 201.1 / 3.2	1133 / 44.0 / 31.8 / 188.7 / 3.9	1158 / 45.6 / 38.7 / 156.7 / 4.1	1185 / 37.2 / 32.3 / 177.6 / 4.4	1128 / 41.2 / 30.2 / 197.4 / 4.1	1171 / 42.4 / 33.1 / 177.2 / 4.3	
	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



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