

献立表

令和07年7月1日～令和07年7月31日 スマイル弁当

| | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) | 6日(日) | 7日(月) | 8日(火) |
|----|--|---|--|---|---|--|---|---|
| 昼食 | ご飯 プレーンオムレツ チンゲン菜のサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物 | いりこ菜飯 串カツ マカロニサラダ 京風がんもの煮付け 漬物 | ご飯 さばの塩焼き ブロッコリーサラダ 大根と人参の金平風 漬物 | ご飯 野菜豆腐ハンバーグ 十五品目サラダ ぜんまいの炒め煮 漬物 | ゆかりご飯 海鮮かまぼこのあんかけ 玉葱としめじのマリネ風 炒り鶏 漬物 | ご飯 メンチカツ 彩りピーマンのサラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物 | ご飯 夏野菜カレー チーズインサラダ 帆立風味フライ 漬物 | ご飯 赤魚のみりん醤油焼き 隠元とネギのオーロラソース 切干大根の炒め煮 漬物 |
| 成分 | 468 / 13.6 / 10.7 / 79.3 / 2.7 | 569 / 18.3 / 14.9 / 90.1 / 3.1 | 550 / 24.8 / 18.4 / 72.7 / 3.6 | 517 / 12.3 / 16.7 / 77.1 / 2.6 | 458 / 17.1 / 8.2 / 84.4 / 3.0 | 491 / 12.0 / 12.7 / 82.5 / 2.6 | 560 / 12.3 / 18.4 / 88.2 / 2.2 | 532 / 24.9 / 12.8 / 82.0 / 2.3 |
| 夕食 | ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め カブラワーとミックス野菜のサラダ じゃが芋のニンニク風煮 漬物 | ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 白菜サラダ 牛蒡巻きの煮付け 果物 | ご飯 牛肉コロッケ くらげの中華サラダ 筑前煮 漬物 | ご飯 イカの五目炒め 春雨サラダ さつま揚げの煮付け 漬物 | ご飯 ほっけのもろみ焼き 大根の梅ドレ和え 信田巻きの含め煮 漬物 | ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き パスタとチーズのパスタサラダ ひじきの炒め煮 果物 | 人参と枝豆の炊き込みご飯 コンビネーションオムレツ キャベツと油揚げのゴマ酢和え(新) 里芋とサーサイの挽肉炒め 漬物 | ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え かに高野の含め煮 漬物 |
| 成分 | 536 / 13.3 / 17.6 / 79.6 / 2.5 | 581 / 20.6 / 17.5 / 85.4 / 3.1 | 551 / 12.6 / 14.6 / 92.5 / 2.9 | 485 / 18.2 / 9.6 / 81.3 / 2.8 | 463 / 23.1 / 7.0 / 76.0 / 3.3 | 558 / 15.7 / 19.0 / 83.6 / 2.5 | 513 / 16.7 / 13.9 / 81.5 / 3.4 | 505 / 17.4 / 8.6 / 89.2 / 3.3 |
| 成分 | 1004 / 26.9 / 28.3 / 158.9 / 5.2 | 1150 / 38.9 / 32.4 / 175.5 / 6.2 | 1101 / 37.4 / 33.0 / 165.2 / 6.5 | 1002 / 30.5 / 26.3 / 158.4 / 5.4 | 921 / 40.2 / 15.2 / 160.4 / 6.3 | 1049 / 27.7 / 31.7 / 166.1 / 5.1 | 1073 / 29.0 / 32.3 / 169.7 / 5.6 | 1037 / 42.3 / 21.4 / 171.2 / 5.6 |
| | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) | 13日(日) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) |
| 昼食 | ご飯 鶏肉の照焼き 玉葱と胡瓜のサラダ おから 漬物 | 菜飯 野菜焼売 南瓜サラダ おでん風煮 漬物 | ご飯 ハムカツ 花野菜のサラダ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物 | ご飯 たらの西京焼き 隠元のピーナツ和え ジャーマンポテト 漬物 | ご飯 チーズオムレツ チョレギサラダ 鶏肉の中華風旨煮 漬物 | ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) もやしのシンプル和え 五目巾着の含め煮 漬物 | ご飯 野菜コロッケ ほうれん草としめじのお浸し 豚肉ともやしのオイスター炒め 漬物 | ご飯 あじのもろみ焼き ブロッコリーのマリネ 里芋のすりごま煮 漬物 |
| 成分 | 582 / 23.2 / 15.7 / 86.4 / 3.4 | 493 / 16.0 / 9.8 / 96.2 / 3.8 | 579 / 13.4 / 15.9 / 91.0 / 3.2 | 468 / 21.7 / 6.4 / 84.2 / 2.7 | 530 / 17.0 / 17.3 / 77.1 / 2.6 | 483 / 15.4 / 9.5 / 82.4 / 2.3 | 477 / 12.5 / 9.5 / 85.8 / 3.0 | 502 / 22.1 / 8.4 / 84.0 / 3.0 |
| 夕食 | ご飯 イカフライ れんこんサラダ 車麩の煮付け 漬物 | ご飯 カレイの煮付け ほうれん草のナムル 蕎麦と油揚げの山椒炒め 果物 | ご飯 豚肉のプルコギ風 コールスローサラダ 里芋の白煮 漬物 | ご飯 ちゃんぽん炒め カブラワーのサラダ がんもの煮付け 漬物 | ご飯 ししゃもフライ チンゲン菜のサラダ 豚肉とキャベツの味噌煮 漬物 | ご飯 厚揚げの酢豚風 白菜と青菜の和え物 さつま芋の煮付け 漬物 | わかめご飯 大焼売 グリーンサラダ あさりと大根の煮物 果物 | ご飯 グリルチキン(ハーブ) 十五品目サラダ さつま揚げと野菜の塩煮 漬物 |
| 成分 | 541 / 19.5 / 9.8 / 91.9 / 2.8 | 477 / 24.9 / 5.7 / 78.9 / 3.0 | 558 / 17.3 / 17.0 / 84.9 / 2.3 | 550 / 21.0 / 17.3 / 72.7 / 2.9 | 513 / 17.8 / 13.6 / 79.7 / 2.3 | 524 / 11.8 / 8.1 / 102.4 / 2.5 | 599 / 16.1 / 20.1 / 88.2 / 3.3 | 525 / 18.6 / 14.4 / 90.2 / 3.3 |
| 成分 | 1123 / 42.7 / 25.5 / 178.3 / 6.2 | 970 / 40.9 / 15.5 / 175.1 / 6.8 | 1137 / 30.7 / 32.9 / 175.9 / 5.5 | 1018 / 42.7 / 23.7 / 156.9 / 5.6 | 1043 / 34.8 / 30.9 / 156.8 / 4.9 | 1007 / 27.2 / 17.6 / 184.8 / 4.8 | 1076 / 28.6 / 29.6 / 174.0 / 6.3 | 1027 / 40.7 / 22.8 / 174.2 / 6.3 |
| | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) | 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) |
| 昼食 | ご飯 揚げ豆腐 チンゲン菜のドレッシング和え メンマの黒コショウ炒め 漬物 | ゆかりご飯 焼きつくね キャベツのわさび風味 ひじきと大豆の煮物 漬物 | ご飯 焼き餃子 春雨のフレンチサラダ 厚揚げの煮付け 漬物 | ご飯 ソースカツ カニ風味サラダ ツナじゃが煮 漬物 | 山菜ご飯 めばるのみりん醤油焼き カブラワーとミックス野菜のサラダ がんもと大根の煮付け 漬物 | ご飯 くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーとチーズのサラダ 白菜と人参の煮浸し 漬物 | ご飯 アジフライ 玉葱のイタリアンサラダ かに高野の含め煮 漬物 | ご飯 若鶏ももの照り焼き もやしのゴマ酢和え 金平牛蒡 漬物 |
| 成分 | 487 / 14.6 / 11.0 / 83.6 / 2.8 | 479 / 17.7 / 9.2 / 83.2 / 3.1 | 589 / 17.6 / 18.7 / 87.3 / 3.2 | 501 / 18.7 / 7.6 / 91.3 / 2.9 | 464 / 21.6 / 9.8 / 66.8 / 4.0 | 523 / 16.9 / 13.5 / 82.0 / 2.8 | 540 / 18.8 / 12.2 / 87.7 / 3.1 | 459 / 15.6 / 8.2 / 79.6 / 2.6 |
| 夕食 | ご飯 五目野菜炒め 隠元の味噌和え じゃが芋のバター煮 漬物 | ご飯 クリームコロッケ 彩りピーマンのサラダ 根菜と豚肉の甘辛煮 漬物 | ご飯 うなぎの蒲焼 大根サラダ 蕎麦と人参のおかか煮 漬物 | ご飯 豚肉の塩ダレ炒め めかぶサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 果物 | ご飯 ソフトチキンカツ ほうれん草のお浸し はんぺんの煮付け 漬物 | ご飯 海鮮野菜炒め マカロニサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物 | 梅とジャコのご飯 プレーンオムレツ キャベツのサラダ 肉じゃが 漬物 | ご飯 赤魚の西京焼き 白菜サラダ おからとひじきの炒め煮 果物 |
| 成分 | 501 / 14.3 / 12.2 / 90.0 / 1.9 | 546 / 13.2 / 15.1 / 89.9 / 2.3 | 525 / 22.5 / 16.0 / 70.9 / 2.4 | 570 / 20.7 / 19.9 / 77.3 / 1.9 | 499 / 19.7 / 9.2 / 84.0 / 3.1 | 511 / 21.0 / 10.1 / 83.4 / 3.4 | 472 / 15.1 / 10.9 / 90.1 / 3.1 | 510 / 22.1 / 12.4 / 80.2 / 2.0 |
| 成分 | 988 / 28.9 / 23.2 / 173.6 / 4.7 | 1025 / 30.9 / 24.3 / 173.1 / 5.4 | 1114 / 40.1 / 34.7 / 158.2 / 5.6 | 1071 / 39.4 / 27.5 / 168.6 / 4.8 | 963 / 41.3 / 19.0 / 150.8 / 7.1 | 1034 / 37.9 / 23.6 / 165.4 / 6.2 | 1012 / 33.9 / 23.1 / 177.8 / 6.2 | 969 / 37.7 / 20.6 / 159.8 / 4.6 |
| | 25日(金) | 26日(土) | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | |
| 昼食 | ご飯 トマトカレー コーンサラダ イカリングフライ 漬物 | 生姜ご飯 ほっけの塩焼き 隠元のキムチ和え 里芋としめじのみそバター炒め 漬物 | ご飯 海鮮大焼売 大根の青じそサラダ 千切り筍のオイスター炒め 漬物 | ご飯 和風ハンバーグ パスタサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物 | ご飯 白身魚のフライ オクラと胡瓜のサラダ 車麩の筑前煮 漬物 | ご飯 かに玉 ブロッコリーとコーンのサラダ つきこんとサーサイの炒め煮 漬物 | ご飯 餃子あんかけ ほうれん草のナムル 里芋の煮付け 漬物 | |
| 成分 | 487 / 13.8 / 11.2 / 84.5 / 2.0 | 448 / 21.7 / 6.7 / 76.5 / 2.5 | 490 / 14.6 / 6.6 / 91.3 / 3.8 | 547 / 12.5 / 17.3 / 74.3 / 2.4 | 481 / 16.3 / 7.6 / 87.8 / 2.6 | 552 / 19.9 / 12.1 / 79.4 / 2.9 | 510 / 14.8 / 10.9 / 90.5 / 3.1 | |
| 夕食 | ご飯 マーボー豆腐 花野菜のサラダ 切干大根の炒め煮 漬物 | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チンゲン菜のサラダ さつま揚げの煮付け 漬物 | ご飯 目玉焼きフライ ツナ昆布和え 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物 | ご飯 厚揚げ味噌炒め 玉葱ときのこのサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 漬物 | ご飯 チンジャオロース風 カブラワーのフレンチサラダ 南瓜の煮付け 漬物 | ご飯 あじのみりん醤油焼き 春雨のコールスローサラダ 蕎麦と豚肉の金平 漬物 | かおりご飯 鶏肉の葱塩炒め 玉葱とわかめの酢味噌和え イカと大根の生姜煮 果物 | |
| 成分 | 573 / 16.4 / 18.0 / 86.4 / 2.8 | 521 / 17.0 / 16.4 / 76.9 / 2.7 | 528 / 18.1 / 14.7 / 80.8 / 2.6 | 526 / 14.1 / 16.7 / 82.5 / 1.7 | 501 / 13.3 / 15.7 / 77.7 / 1.9 | 453 / 22.1 / 6.8 / 71.8 / 2.0 | 535 / 20.2 / 16.4 / 80.3 / 2.2 | |
| 成分 | 1060 / 30.2 / 29.2 / 170.9 / 4.8 | 969 / 38.7 / 23.1 / 153.4 / 5.2 | 1018 / 32.7 / 21.3 / 172.1 / 6.4 | 1073 / 26.6 / 34.0 / 156.8 / 4.1 | 982 / 29.6 / 23.3 / 165.5 / 4.5 | 1005 / 42.0 / 18.9 / 151.2 / 4.9 | 1045 / 35.0 / 27.3 / 170.8 / 5.3 | |
| | 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