

献立表

令和07年7月1日～令和07年7月31日 げんき弁当

	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 こんにゃくの炒め物 漬物	いりこ菜飯 串カツ オクラの三杯酢 京風がんもの煮付け マカロニサラダ 漬物	ご飯 さばの塩焼き 三色豆 大根と人参の金平風 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 野菜豆腐ハンバーグ 果物 ぜんまいの炒め煮 十五品目サラダ 漬物	ゆかりご飯 海鮮かまぼこのあんかけ ほうれん草とコーンのソテー 炒り鶏 玉葱としめじのマリネ風 漬物	ご飯 メンチカツ チンゲン菜のなめ茸和え つきこんとメンマの炒め煮 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 夏野菜カレー 果物 帆立風味フライ チーズインサラダ 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油漬焼き うずら豆 切干大根の炒め煮 隠元とネギのオーロラソース 漬物
成分	515 / 17.6 / 12.7 / 82.8 / 3.2	584 / 18.8 / 14.9 / 93.5 / 3.3	613 / 25.9 / 18.5 / 87.8 / 3.7	536 / 12.4 / 16.7 / 82.2 / 2.6	500 / 18.1 / 11.4 / 87.3 / 3.4	500 / 12.6 / 12.7 / 84.5 / 2.8	580 / 12.3 / 18.4 / 93.4 / 2.2	585 / 26.5 / 13.1 / 83.1 / 2.3
夕食	ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め ほうれん草のゆずドレ和え じゃが芋のニンニク風煮 カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 果物 牛蒡巻きの煮付け 白菜サラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 隠元のピーナツ和え 筑前煮 くらげの中華サラダ 漬物	ご飯 イカの五目炒め カリフラワーの和え物 さつま揚げの煮付け 春雨サラダ 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き 大白花芸豆 信田巻きの含め煮 大根の梅ドレ和え 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 果物 ひじきの炒め煮 パシルとチーズの Pasta サラダ 漬物	人参と枝豆の炊き込みご飯 コンビネーションオムレツ 小松菜のわさび和え 里芋とサーサイの挽肉炒め キャベツと油揚げのゴマ酢和え(新) 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 ポークシュウマイ 漬物
成分	546 / 14.3 / 17.7 / 81.2 / 2.8	589 / 21.1 / 17.5 / 87.0 / 3.8	599 / 15.3 / 15.4 / 101.0 / 3.3	509 / 18.5 / 10.6 / 82.7 / 3.1	535 / 24.1 / 7.1 / 93.5 / 3.3	564 / 16.0 / 19.0 / 85.0 / 3.0	521 / 17.4 / 14.0 / 82.6 / 3.8	564 / 23.1 / 10.6 / 95.8 / 3.7
成分	1061 / 31.9 / 30.4 / 164.0 / 6.0	1173 / 39.9 / 32.4 / 180.5 / 7.1	1212 / 41.2 / 33.9 / 188.8 / 7.0	1045 / 30.9 / 27.3 / 164.9 / 5.7	1035 / 42.2 / 18.5 / 180.8 / 6.7	1064 / 28.6 / 31.7 / 169.5 / 5.8	1101 / 29.7 / 32.4 / 176.0 / 6.0	1149 / 49.6 / 23.7 / 178.9 / 6.0
	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 ピーマンと白滝の炒め物 漬物	菜飯 野菜焼売 青菜のお浸し おでん風煮 南瓜サラダ 漬物	ご飯 ハムカツ 大根の梅ドレ和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 たらの西京焼き 大白花芸豆 ジャーマンポテト 隠元のピーナツ和え 漬物	ご飯 チーズオムレツ ツナ和え 鶏肉の中華風旨煮 チョレギサラダ 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 蓮根の青のり炒め煮 五目巾着の含め煮 もやしのシンプル和え 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 豆の和風サラダ 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 肉団子 漬物
成分	605 / 23.4 / 17.6 / 87.9 / 3.5	507 / 17.6 / 9.9 / 98.4 / 3.9	586 / 13.7 / 15.9 / 92.4 / 3.4	540 / 22.7 / 6.5 / 101.7 / 2.7	570 / 20.5 / 19.4 / 78.8 / 2.8	525 / 15.9 / 11.5 / 87.8 / 2.7	513 / 14.1 / 10.5 / 91.2 / 3.0	536 / 25.8 / 9.5 / 87.3 / 3.2
夕食	ご飯 イカフライ 人参と竹輪の炒め煮 車麩の煮付け れんこんサラダ 漬物	ご飯 カレイの煮付け 三色豆 蒟と油揚げの山椒炒め ほうれん草のナムル 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 花五目卵巻き 里芋の白煮 コールスローサラダ 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 果物 がんもの煮付け カリフラワーのサラダ 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 玉葱とわかめの生姜醤油和え 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 オクラと胡瓜のサラダ 漬物	わかめご飯 大焼売 果物 あさりと大根の煮物 グリーンサラダ 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) 玉葱とわかめの生姜醤油和え さつま揚げと野菜の塩煮 十五品目サラダ 漬物
成分	584 / 20.5 / 11.9 / 97.2 / 3.3	527 / 26.0 / 5.8 / 90.2 / 3.6	609 / 20.3 / 19.4 / 89.1 / 2.6	570 / 21.1 / 17.3 / 77.9 / 2.9	538 / 18.6 / 13.6 / 85.1 / 2.9	541 / 12.3 / 9.1 / 104.3 / 2.6	604 / 16.5 / 20.1 / 89.5 / 3.8	549 / 19.3 / 14.4 / 95.4 / 3.8
成分	1189 / 43.9 / 29.5 / 185.1 / 6.8	1034 / 43.6 / 15.7 / 188.6 / 7.5	1195 / 34.0 / 35.3 / 181.5 / 6.0	1110 / 43.8 / 23.8 / 179.6 / 5.6	1108 / 39.1 / 33.0 / 163.9 / 5.7	1066 / 28.2 / 20.6 / 192.1 / 5.3	1117 / 30.6 / 30.6 / 180.7 / 6.8	1085 / 45.1 / 23.9 / 182.7 / 7.0
	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 カリフラワーのサラダ 漬物	ゆかりご飯 焼きつくね さつま芋のサラダ ひじきと大豆の煮物 キャベツのわさび風味 漬物	ご飯 焼き餃子 果物 厚揚げの煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 ソースカツ 人参とピーマンのソテー ツナじゃが煮 カニ風味サラダ 漬物	山菜ご飯 めばるのみりん醤油焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ がんもと大根の煮付け エビシューマイ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 果物 白菜と人参の煮浸し ブロッコリーとチーズのサラダ 漬物	ご飯 アジフライ 大根のコンソメ炒め かに高野の含め煮 玉葱のイタリアンサラダ 漬物	ご飯 若鶏ももの照り焼き ピーマンと竹輪のソテー 金平牛蒡 もやしのゴマ酢和え 漬物
成分	520 / 14.6 / 12.8 / 85.1 / 3.1	533 / 18.0 / 11.3 / 91.7 / 3.2	608 / 17.7 / 18.7 / 92.4 / 3.2	541 / 20.1 / 9.8 / 95.0 / 3.3	504 / 25.6 / 11.2 / 69.2 / 4.2	539 / 17.0 / 13.5 / 85.8 / 2.8	595 / 19.7 / 17.2 / 89.8 / 3.7	517 / 18.4 / 10.6 / 85.6 / 3.5
夕食	ご飯 五目野菜炒め うずら豆 じゃが芋のバター煮 隠元の味噌和え 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 白菜の炒め煮 漬物	ご飯 うなぎの蒲焼 チンゲン菜の和え物 蒟と人参のおかか煮 大根サラダ 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 果物 お魚豆腐揚げの煮付け めかぶサラダ 漬物	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 れんこんの炒め煮 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 隠元の生姜醤油和え 牛蒡巻きの煮付け マカロニサラダ 漬物	梅とジャコのご飯 プレーンオムレツ うずら豆 肉じゃが キャベツのサラダ 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き 果物 おからとひじきの炒め煮 白菜サラダ 漬物
成分	554 / 15.9 / 12.5 / 91.1 / 1.9	582 / 14.3 / 16.8 / 94.6 / 2.5	542 / 23.0 / 16.0 / 74.5 / 2.8	577 / 20.8 / 19.9 / 79.1 / 2.4	543 / 20.2 / 11.2 / 89.8 / 3.6	558 / 24.0 / 10.5 / 92.1 / 3.7	525 / 16.7 / 11.2 / 91.2 / 3.1	516 / 22.2 / 12.4 / 81.5 / 2.5
成分	1074 / 30.5 / 25.3 / 176.2 / 5.0	1115 / 32.3 / 28.1 / 186.3 / 5.7	1150 / 40.7 / 34.7 / 166.9 / 6.0	1118 / 40.9 / 29.7 / 174.1 / 5.7	1047 / 45.8 / 22.4 / 159.0 / 7.8	1097 / 41.0 / 24.0 / 177.9 / 6.5	1120 / 36.4 / 28.4 / 181.0 / 6.8	1033 / 40.6 / 23.0 / 167.1 / 6.0
	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 果物 イカリングフライ コーンサラダ 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 豆腐サラダ 漬物	ご飯 海鮮大焼売 大白花芸豆 千切り筍のオイスター炒め 大根の青じそサラダ 漬物	ご飯 和風ハンバーグ 果物 お魚豆腐揚げの煮付け パスタサラダ 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 おからのマヨネーズ和え 漬物	ご飯 かに玉 人参と竹輪のソテー つきこんとサーサイの炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 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 キャベツのおかか和え 漬物	
成分	507 / 13.8 / 11.2 / 89.7 / 2.0	498 / 23.1 / 10.9 / 78.7 / 2.9	562 / 15.6 / 6.7 / 108.8 / 3.8	567 / 12.6 / 17.3 / 79.5 / 2.4	573 / 17.8 / 15.9 / 92.3 / 2.9	589 / 21.6 / 13.3 / 84.6 / 3.6	534 / 16.8 / 11.1 / 94.9 / 3.4	
夕食	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのナムル 切干大根の炒め煮 花野菜のサラダ 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 ヒジキと白滝の炒り煮 漬物	ご飯 目玉焼きフライ ポテトサラダ 鶏肉と野菜の黒酢炒め ツナ昆布和え 漬物	ご飯 厚揚げ味噌炒め チンゲン菜のなめ茸和え じゃが芋とあさりの煮付け 玉葱ときのこのサラダ 漬物	ご飯 チンジャオロース風 カリフラワーのフレンチサラダ 南瓜の煮付け キャベツのピーナツ和え 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き うずら豆 蒟と豚肉の金平 春雨のコールスローサラダ 漬物	かおりご飯 鶏肉の葱塩炒め 果物 イカと大根の生姜煮 玉葱とわかめの酢味噌和え 漬物	
成分	607 / 16.8 / 20.0 / 90.5 / 3.1	562 / 18.2 / 18.1 / 83.2 / 2.8	584 / 18.9 / 17.8 / 87.4 / 2.9	533 / 14.7 / 16.7 / 84.1 / 1.9	518 / 14.7 / 15.8 / 82.1 / 2.0	506 / 23.7 / 7.1 / 72.9 / 2.0	539 / 20.3 / 16.4 / 81.3 / 2.7	
成分	1114 / 30.6 / 31.2 / 180.2 / 5.1	1060 / 41.3 / 29.0 / 161.9 / 5.7	1146 / 34.5 / 24.5 / 196.2 / 6.7	1100 / 27.3 / 34.0 / 163.6 / 4.3	1091 / 32.5 / 31.7 / 174.4 / 4.9	1095 / 45.3 / 20.4 / 157.5 / 5.6	1073 / 37.1 / 27.5 / 176.2 / 6.1	
	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