

献立表

令和07年9月1日～令和07年9月30日 スマイル弁当

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
昼食	ご飯 大焼売 カリフラワーと枝豆のサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 串カツ コーンサラダ 厚揚げの葱塩だれ 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き 花野菜のサラダ じゃが芋のニンニク風煮 漬物	いりこ菜飯 グリルチキン(ハーブ) 隠元の味噌和え 大根と人参のきんぴら風煮 漬物	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ イカリングフライ 漬物	高菜ご飯 プレーンオムレツ 十五品目サラダ 炒り鶏 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) チンゲン菜のドレッシング和え ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ くらげの中華和え 豚肉のケチャップ炒め 漬物
成分	592 / 17.9 / 18.7 / 87.3 / 3.6	534 / 16.2 / 13.2 / 88.2 / 2.9	461 / 21.0 / 9.3 / 71.1 / 2.4	499 / 18.8 / 11.1 / 83.1 / 3.2	511 / 16.7 / 11.2 / 89.8 / 2.3	514 / 16.4 / 16.3 / 86.9 / 2.9	452 / 14.1 / 8.5 / 79.7 / 2.7	530 / 18.3 / 11.8 / 90.0 / 2.9
夕食	コーンご飯 赤魚のみりん醤油焼き 胡瓜の香りและ 豚肉ともやしのオイスター炒め 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の和え物 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 クリームコロッケ ほうれん草としめじのお浸し 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 五目野菜炒め マカロニサラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 果物	ご飯 牛肉と夏野菜のソテー ブロッコリーのマリネ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 白身魚のフライ 春雨サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 あじの塩焼き カリフラワーのサラダ 里芋とササイの挽肉炒め 漬物	ご飯 厚揚げ味噌炒め 大根サラダ はんぺんの煮付け 漬物
成分	485 / 24.0 / 14.2 / 67.8 / 2.8	520 / 17.6 / 11.8 / 87.6 / 3.6	532 / 14.7 / 15.0 / 83.5 / 2.2	562 / 14.8 / 19.8 / 83.5 / 1.9	496 / 16.2 / 14.5 / 75.0 / 2.5	459 / 13.5 / 8.0 / 83.5 / 2.8	478 / 21.9 / 11.3 / 71.9 / 2.3	521 / 17.1 / 13.8 / 81.9 / 2.1
成分	1077 / 41.9 / 32.9 / 155.1 / 6.4	1054 / 33.8 / 25.0 / 175.8 / 6.5	993 / 35.7 / 24.3 / 154.6 / 4.6	1061 / 33.6 / 30.9 / 166.6 / 5.1	1007 / 32.9 / 25.7 / 164.8 / 4.8	973 / 29.9 / 24.3 / 170.4 / 5.7	930 / 36.0 / 19.8 / 151.6 / 5.0	1051 / 35.4 / 25.6 / 171.9 / 5.0
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 春雨のフレンチサラダ 里芋の煮付け 漬物	ご飯 メンチカツ もやしの涼拌 大根のツナ煮 漬物	かおりご飯 照焼チキン コールスローサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 玉葱とわかめの酢味噌和え 高菜と切干大根の炒め物 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーのサラダ ジャーマンポテト 漬物	ご飯 豆腐野菜ハンバーグ パスタサラダ さつま揚げの煮付け 漬物	わかめご飯 海鮮大シューマイ 隠元の生姜醤油和え がんもの煮付け 漬物
成分	519 / 21.6 / 15.4 / 68.8 / 2.4	523 / 16.0 / 13.2 / 94.9 / 2.9	513 / 15.0 / 14.1 / 82.2 / 2.9	476 / 20.5 / 64.3 / 76.3 / 2.4	516 / 10.4 / 9.3 / 100.1 / 3.4	527 / 21.6 / 14.9 / 76.4 / 2.7	501 / 19.5 / 9.5 / 83.2 / 2.7	564 / 21.5 / 14.8 / 94.8 / 3.7
夕食	ひじきご飯 ソフトチキンカツ 玉葱とかにかまのサラダ(新) 車麩の煮付け 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 隠元の梅おかか和え おでん風煮 果物	ご飯 さばの生姜煮 れんこんサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 かに玉 青菜の辛し和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 豚肉のブルコキ風 キャベツのサラダ 里芋の白煮 果物	ご飯 厚揚げのヒリ辛五目炒め 彩りピーマンのサラダ あさりと大根の煮物 漬物	ご飯 アジフライ ほうれん草のお浸し 根菜と豚肉の甘辛煮 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き オクラと胡瓜のサラダ 里芋といかの煮物 果物
成分	554 / 20.0 / 13.6 / 87.3 / 2.8	557 / 21.3 / 14.7 / 88.0 / 2.8	558 / 23.5 / 15.8 / 84.2 / 3.5	541 / 22.8 / 11.3 / 77.7 / 2.8	553 / 17.1 / 15.6 / 87.5 / 1.9	481 / 15.4 / 14.2 / 73.9 / 2.4	489 / 16.7 / 10.3 / 83.4 / 2.3	495 / 15.6 / 5.1 / 84.6 / 1.9
成分	1073 / 41.6 / 29.0 / 156.1 / 5.2	1080 / 37.3 / 27.9 / 182.9 / 5.7	1071 / 38.5 / 29.9 / 166.4 / 6.4	1017 / 43.3 / 75.6 / 154.0 / 5.2	1069 / 27.5 / 24.9 / 187.6 / 5.3	1008 / 37.0 / 29.1 / 150.3 / 5.1	990 / 36.2 / 19.8 / 166.6 / 5.0	1059 / 37.1 / 19.9 / 179.4 / 5.6
	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
昼食	ご飯 カレーコロッケ もやしのキムチ和え 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 コンビニーションオムレツ 春雨のコールスローサラダ さつま揚げと野菜の味噌煮 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 三色和え 里芋のすりごま煮 漬物	人参とツナの炊き込みご飯 くわいとひじきの肉団子 ほうれん草のワサビ和え 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 焼き餃子 もやしのシンプル和え キャベツのスープ煮 漬物	ご飯 チキンカレー きな粉ごまだれサラダ 帆立風味フライ 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 白菜サラダ 里芋としめじのみそバター炒め 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) キャベツのナムル ツナじゃが煮 漬物
成分	490 / 11.5 / 10.1 / 89.7 / 3.3	496 / 14.8 / 8.7 / 88.5 / 3.2	471 / 22.7 / 4.3 / 88.5 / 3.2	547 / 23.5 / 14.9 / 79.4 / 3.1	541 / 12.7 / 17.3 / 85.1 / 3.3	503 / 13.1 / 11.3 / 89.9 / 2.4	492 / 22.8 / 9.0 / 80.5 / 2.2	489 / 15.3 / 9.9 / 85.4 / 2.9
夕食	ゆかりご飯 めばるの塩焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 南瓜のそぼろ煮 漬物	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え じゃが芋のバター煮 漬物	ご飯 甘辛だれのササミカツ 白菜サラダ 蒟と人参のおかか煮 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き 中華風サラダ 肉じゃが 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 大根サラダ はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め ブロッコリーサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 野菜コロッケ 玉葱と胡瓜のサラダ かに高野の含め煮 果物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め カリフラワーとミックス野菜のサラダ さつま揚げの煮付け 漬物
成分	487 / 20.8 / 7.7 / 84.6 / 3.2	474 / 15.3 / 11.2 / 83.7 / 2.0	515 / 12.4 / 12.2 / 85.7 / 3.2	493 / 19.1 / 15.2 / 71.7 / 2.2	537 / 18.8 / 16.9 / 78.0 / 3.0	492 / 18.7 / 9.5 / 80.1 / 3.3	535 / 14.1 / 9.7 / 97.5 / 3.0	509 / 15.6 / 14.7 / 75.3 / 2.5
成分	977 / 32.3 / 17.8 / 174.3 / 6.5	970 / 30.1 / 19.9 / 172.2 / 5.2	986 / 35.1 / 16.5 / 174.2 / 6.4	1040 / 42.6 / 30.1 / 151.1 / 5.3	1078 / 31.5 / 34.2 / 163.1 / 6.3	995 / 31.8 / 20.8 / 170.0 / 5.7	1027 / 36.9 / 18.7 / 178.0 / 5.2	998 / 30.9 / 24.6 / 160.7 / 5.4
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)		
昼食	ご飯 飲茶風シューマイ ほうれん草のゴマ和え かにしんじょうの白だし煮 漬物	ご飯 ハムカツ チンゲン菜のサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 たらの西京焼き 隠元とネギのオーロラソース 千切り筍のオイスター炒め 漬物	梅とジャコのご飯 チキンのオープン焼き 玉葱とピーマンのサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ チーズインサラダ じゃがいものそぼろ煮 漬物	いりこ菜飯 南瓜コロッケ ほうれん草のお浸し 蒟と豚肉の金平 漬物		
成分	534 / 16.5 / 12.9 / 98.2 / 3.0	548 / 12.2 / 13.1 / 96.7 / 3.0	466 / 22.4 / 8.1 / 77.3 / 2.7	579 / 21.5 / 20.0 / 75.5 / 2.9	463 / 12.1 / 10.6 / 83.4 / 2.4	518 / 12.4 / 9.4 / 93.0 / 3.3		
夕食	菜飯 ほっけの塩焼き 春雨サラダ 鶏肉と野菜の黒酢炒め 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 グリーンサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 イカフライ ひじきとオクラのサラダ 金平牛蒡 漬物	ご飯 オムレツのトマトソースかけ パスタサラダ ホイコーロー 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き 白菜サラダ がんもと大根の煮付け 果物	ご飯 ちゃんぽん炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 里芋の煮付け 漬物		
成分	470 / 24.0 / 10.6 / 72.6 / 2.9	488 / 15.7 / 13.5 / 80.4 / 2.0	529 / 17.2 / 10.6 / 91.8 / 2.7	514 / 15.4 / 15.1 / 93.1 / 2.4	482 / 22.3 / 10.3 / 76.1 / 2.3	518 / 17.6 / 12.4 / 83.4 / 3.3		
成分	1004 / 40.5 / 23.5 / 170.8 / 5.9	1036 / 27.9 / 26.6 / 177.1 / 5.0	995 / 39.6 / 18.7 / 169.1 / 5.4	1093 / 36.9 / 35.1 / 168.6 / 5.3	945 / 34.4 / 20.9 / 159.5 / 4.7	1036 / 30.0 / 21.8 / 176.4 / 6.6		
	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