

# 献立表

令和07年9月1日～令和07年9月30日 療養弁当

	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 海鮮野菜炒め カリフラワーと枝豆のサラダ 筑前煮 青菜の和え物 肉団子	ご飯 メンチカツ コーンサラダ 小松菜とあさりのバター炒め 大青花芸豆 厚焼き玉子	ご飯 ほっけの塩焼き 花野菜のサラダ じゃが芋のニンニク風煮 白菜のゴマ和え 果物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 隠元の味噌和え 大根と人参のきんぴら風煮 キャベツのサラダ こんにゃくの炒め物	ご飯 煮物盛り合わせ グリーンサラダ 茄子のオランダ煮・石川 もやしのナムル さつまいもの白和え	ご飯 エビ玉あんかけ 十五品目サラダ 炒り鶏 杏仁豆腐 ほうれん草の梅ドレ和え	ご飯 鶏肉の五目味噌炒め チンゲン菜のドレッシング和え ぜんまいの炒め煮 トマトサラダ 白菜のソテー	ご飯 京風シューマイ くらげの中華和え アマリチャーナ・イタリア うずら豆 ひじきと野菜の炒り煮
成分	587 / 23.3 / 15.5 / 87.4 / 2.4	618 / 17.3 / 17.5 / 100.5 / 1.9	575 / 23.4 / 13.4 / 89.5 / 1.7	581 / 21.2 / 17.5 / 88.4 / 2.3	580 / 17.5 / 13.0 / 100.8 / 2.8	578 / 21.4 / 16.7 / 87.7 / 2.1	606 / 20.1 / 21.5 / 83.0 / 2.3	589 / 22.4 / 14.0 / 85.2 / 2.0
夕食	ご飯 白身魚のわさびマヨ焼き 胡瓜の香りและ 豚肉ともやしのオイスター炒め 玉葱と枝豆のサラダ エビシューマイ	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の和え物 切り昆布の炒め煮 フルーツポンチ 南瓜サラダ	鶏肉と昆布の炊き込みご飯 揚げ餃子のあんかけ ほうれん草としめじのお浸し 京風がんもの煮付け 玉葱のイタリアンサラダ うずら豆	ご飯 飲茶風シューマイ マカロニサラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 果物 五目野菜炒め	ご飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーのマリネ ひじきの炒め煮 胡瓜のゴマ風味 厚揚げの旨煮	ご飯 ししゃもフライ 春雨サラダ つきこんとメンマの炒め煮 三色豆 菜の花のゆば和え	ご飯 メルレーサ(白身魚)のタルタル焼き カリフラワーのサラダ 里芋とサーサイの挽肉炒め 隠元のピーナツ和え 果物	ご飯 イカの五目炒め 大根サラダ はんぺんの煮付け さつま芋のマスタード和え 肉団子
成分	608 / 27.8 / 22.6 / 73.4 / 2.4	559 / 16.4 / 18.0 / 88.6 / 2.3	589 / 19.3 / 18.0 / 89.4 / 2.0	616 / 16.7 / 17.7 / 99.3 / 2.3	599 / 19.0 / 21.4 / 82.2 / 1.7	557 / 15.8 / 12.5 / 120.9 / 2.2	572 / 23.2 / 16.6 / 81.7 / 1.3	586 / 22.0 / 14.4 / 91.8 / 2.4
成分	1195 / 51.1 / 38.1 / 160.8 / 4.8	1177 / 33.7 / 35.5 / 189.1 / 4.2	1164 / 42.7 / 31.4 / 178.9 / 3.7	1197 / 37.9 / 35.2 / 187.7 / 4.6	1179 / 36.5 / 34.4 / 183.0 / 4.5	1135 / 37.2 / 29.2 / 208.6 / 4.3	1178 / 43.3 / 38.1 / 164.7 / 3.6	1175 / 44.4 / 28.4 / 177.0 / 4.4
	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 魚のもみじ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 蕎麦と油揚げの山椒炒め 山芋の和え物 厚焼き玉子	ご飯 五目野菜炒め 春雨のフレンチサラダ 里芋の煮付け なすのお浸し 大青花芸豆	ご飯 串カツ もやしの涼拌 大根のツナ煮 抹茶ゼリー グリーンサラダ	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め コールスローサラダ 南瓜の煮付け 芽株佃煮 隠元のゴマ和え	高菜ご飯 イカフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 庄内麩の煮付け 大青花芸豆 切干大根の炒め煮	ご飯 さわらのバジルオイル焼き カリフラワーのサラダ ジャーマンポテト 胡瓜の浅漬け 小松菜のゆずドレ和え	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め パスタサラダ さつま揚げの煮付け チンゲン菜のドレッシング和え 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 煮物盛り合わせ 隠元の生姜醤油和え ソーセージの野菜炒め 減塩のり佃煮 みつまめ
成分	631 / 25.0 / 19.4 / 81.1 / 2.4	594 / 17.7 / 14.2 / 102.6 / 2.1	592 / 18.9 / 15.5 / 95.9 / 1.6	588 / 19.7 / 17.8 / 92.0 / 1.7	633 / 21.8 / 12.1 / 110.1 / 2.5	563 / 22.2 / 19.4 / 76.2 / 2.3	593 / 19.5 / 19.0 / 86.8 / 2.0	580 / 15.7 / 8.7 / 109.4 / 2.0
夕食	ご飯 牛肉コロッケ 玉葱とかにかまのサラダ(新) 車麩の煮付け オクラのごま和え 白滝の炒り煮	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め 隠元の梅おおか和え カリフラワーのスープ煮 コーンサラダ 果物	ご飯 めばるの味噌バター風味 れんこんサラダ キャベツと人参の煮浸し 胡瓜の香りและ 三色豆	ご飯 千草焼き 青菜の辛し和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け みつまめ ピーマンと竹輪のソテー	ご飯 チンジャオロース風 キャベツのサラダ 里芋の白煮 ブロッコリーのおおか和え ふっくら枝豆蒸し	ご飯 煮物盛り合わせ 彩りピーマンのサラダ ニラとアサリの炒め物 果物 花五目卵巻き	ご飯 いわしフライ ほうれん草のお浸し 根菜と豚肉の甘辛煮 白菜のマリネ うずら豆	ご飯 鶏肉の葱塩炒め オクラと胡瓜のサラダ 里芋といかの煮物 トマトの三杯酢 カリフラワーの土佐煮
成分	576 / 15.0 / 12.5 / 99.9 / 1.8	594 / 16.9 / 19.8 / 85.0 / 1.5	573 / 23.1 / 14.0 / 92.3 / 2.2	605 / 19.8 / 17.1 / 93.3 / 2.0	561 / 19.2 / 16.5 / 104.6 / 1.4	583 / 22.8 / 15.5 / 92.0 / 1.8	608 / 20.5 / 11.0 / 100.1 / 1.7	604 / 24.6 / 19.5 / 83.8 / 1.7
成分	1207 / 40.0 / 31.9 / 181.0 / 4.2	1188 / 34.6 / 34.0 / 187.6 / 3.6	1165 / 42.0 / 29.5 / 188.2 / 3.8	1193 / 39.5 / 34.9 / 185.3 / 3.7	1194 / 41.0 / 28.6 / 214.7 / 3.9	1146 / 45.0 / 34.9 / 168.2 / 4.1	1201 / 40.0 / 30.0 / 186.9 / 3.7	1184 / 40.3 / 28.2 / 193.2 / 3.7
	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 ハムカツ もやしのキムチ和え 大根とひき肉のとり煮 玉葱青のり和え ほうれん草のお浸し	ご飯 かに玉 春雨のコールスローサラダ さつま揚げと野菜の味噌煮 梅びしお もずく酢	ご飯 あじのイタリアン風 三色和え 里芋のあんかけ煮 大根サラダ 花野菜のソテー	ご飯 鶏肉とこんにゃくの山椒味噌炒め・群馬 ほうれん草のワサビ和え 厚揚げの煮付け 杏仁豆腐 和風ペペロンチーノ(ペネ)	ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのシンプル和え キャベツのスープ煮 大青花芸豆 南瓜サラダ	ご飯 肉団子の酢豚風 きな粉ごまだれサラダ ぐる煮・高知(新) 隠元の和風マヨ和え 果物	コーンご飯 白身魚の野菜蒸し 白菜サラダ 里芋としめじのみそバター炒め 三色豆 なます	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスタード炒め キャベツのナムル ツナじゃが煮 小松菜のおおか和え 果物
成分	561 / 16.1 / 12.5 / 97.7 / 2.1	569 / 22.6 / 10.1 / 88.4 / 2.7	634 / 28.2 / 18.3 / 91.0 / 1.7	633 / 24.4 / 21.8 / 83.8 / 2.1	586 / 15.1 / 16.0 / 97.0 / 1.9	562 / 18.1 / 13.4 / 95.8 / 1.5	589 / 22.9 / 10.6 / 102.6 / 2.2	558 / 18.7 / 17.1 / 87.0 / 1.4
夕食	ご飯 ホキ(白身魚)のマヨネーズ焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 南瓜のそぼろ煮 キャベツのゴマ和え フルーツポンチ	ご飯 焼き餃子 チンゲン菜のなめ茸和え じゃが芋のバター煮 果物 マーボー豆腐	栗ご飯 クリームコロッケ 白菜サラダ 蕎麦と人参のおおか煮 彩りピーマンの和え物 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 さばの塩焼き 中華風サラダ 肉じゃが 小松菜のピーナツ和え エビシューマイ	ご飯 牛肉と野菜のピリ辛醤油炒め 大根サラダ はんぺんの煮付け オクラの梅ドレ和え ふっくら枝豆蒸し	ご飯 煮物盛り合わせ ブロッコリーサラダ いかの五目炒め 抹茶ゼリー 厚焼き玉子	ご飯 目玉焼きフライ 玉葱と胡瓜のサラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のゆずドレ和え チャプチェ風春雨	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 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 みつまめ 白菜キムチ和え
成分	585 / 20.5 / 17.6 / 90.1 / 2.0	582 / 14.5 / 16.2 / 98.5 / 2.2	559 / 12.1 / 13.0 / 94.3 / 2.5	563 / 25.9 / 8.8 / 76.4 / 1.9	559 / 22.2 / 15.9 / 102.6 / 1.9	602 / 19.0 / 13.8 / 99.0 / 2.2	576 / 18.0 / 15.6 / 125.6 / 2.2	573 / 16.3 / 10.9 / 101.2 / 2.4
成分	1146 / 36.6 / 30.1 / 187.8 / 4.1	1151 / 37.1 / 26.3 / 186.9 / 4.9	1193 / 40.3 / 31.3 / 185.3 / 4.2	1196 / 50.3 / 30.6 / 160.2 / 4.0	1145 / 37.3 / 31.9 / 199.6 / 3.8	1164 / 37.1 / 27.2 / 194.8 / 3.7	1165 / 40.9 / 26.2 / 228.2 / 4.4	1131 / 35.0 / 28.0 / 188.2 / 3.8
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)		
昼食	ご飯 ちゃんぽん炒め ほうれん草のゴマ和え かにしんじょうの白だし煮 さつま芋のサラダ 花五目卵巻き	ご飯 ヒレカツ チンゲン菜のサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 大根の浅漬け エビシューマイ	ご飯 めばるのガーリックステーキ 隠元とネギのオーロラソース れんこんそぼろ煮(新) うずら豆 青菜の辛し和え	ご飯 鶏肉のバタポン炒め 玉葱とピーマンのサラダ お魚豆腐揚げの煮付け ブロッコリーの青のり和え 果物	ご飯 煮物盛り合わせ チーズインサラダ 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め 果物 とろろ	ご飯 天ぷら ほうれん草のお浸し 蕎麦と豚肉の金平 キャベツのわさび風味 厚焼き玉子		
成分	598 / 21.0 / 17.0 / 91.6 / 2.2	581 / 19.8 / 14.9 / 94.2 / 2.0	576 / 27.4 / 10.5 / 95.6 / 1.7	559 / 17.7 / 18.5 / 80.5 / 1.7	557 / 17.1 / 13.1 / 94.4 / 1.7	602 / 15.8 / 21.4 / 70.8 / 1.9		
夕食	ご飯 赤魚の山椒みそ焼き 春雨サラダ 鶏肉と野菜の黒酢炒め オクラの塩昆布和え れんこんの炒め煮	ご飯 豚肉のフルコギ風 グリーンサラダ 南瓜の煮付け 花野菜のドレッシング和え 果物	ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め ひじきとオクラのサラダ 金平牛蒡 山芋の和え物 肉団子	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 マスケットゼリー ふっくら枝豆蒸し	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 白菜サラダ 車麩の煮付け 大青花芸豆 人参とピーマンのソテー	ご飯 海鮮大焼売 ブロッコリーとコーンのサラダ 里芋の五目あんかけ 杏仁豆腐 枝豆とひじきの白和え		
成分	586 / 27.4 / 17.7 / 82.4 / 1.9	576 / 17.2 / 19.1 / 86.3 / 1.2	581 / 18.0 / 15.2 / 94.8 / 2.5	584 / 21.0 / 17.3 / 127.8 / 2.3	592 / 23.8 / 9.5 / 102.6 / 2.1	577 / 15.5 / 8.8 / 106.7 / 2.4		
成分	1184 / 48.4 / 34.7 / 174.0 / 4.1	1157 / 37.0 / 34.0 / 180.5 / 3.2	1157 / 45.4 / 25.7 / 190.4 / 4.2	1143 / 38.7 / 35.8 / 208.3 / 4.0	1149 / 40.9 / 22.6 / 197.0 / 3.8	1179 / 31.3 / 30.2 / 177.5 / 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