

献立表

令和07年9月1日～令和07年9月30日 げんき弁当

| | 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 隠元のおかか和え 筑前煮 カリフラワーと枝豆のサラダ 漬物 | ご飯 串カツ 果物 厚揚げの葱塩だれ コーンサラダ 漬物 | ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き 三色豆 じゃが芋のニンニク風煮 花野菜のサラダ 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 こんにゃくの炒め物 漬物 | ご飯 ポークカレー 果物 イカリングフライ グリーンサラダ 漬物 | 高菜ご飯 プレーンオムレツ ほうれん草の梅ドレ和え 炒り鶏 十五品目サラダ 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 白菜のソテー 漬物 | ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ うずら豆 豚肉のケチャップ炒め くらげの中華和え 漬物 |
| 成分 | 630 / 20.5 / 19.0 / 94.5 / 3.7 | 549 / 16.3 / 13.2 / 91.9 / 2.9 | 524 / 22.1 / 9.4 / 86.2 / 2.5 | 540 / 22.4 / 13.5 / 83.9 / 3.9 | 531 / 16.7 / 11.2 / 95.0 / 2.3 | 524 / 17.4 / 16.4 / 87.9 / 3.3 | 507 / 15.7 / 12.8 / 82.9 / 2.9 | 583 / 19.9 / 12.1 / 91.1 / 2.9 |
| 夕食 | コーンご飯 赤魚のみりん醤油焼き うずら豆 豚肉ともやしのオイスター炒め 胡瓜の香り 漬物 | ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 切り昆布の炒め煮 チンゲン菜の和え物 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 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物 | ご飯 五目野菜炒め 果物 三角野菜豆腐揚げの煮付け マカロニサラダ 漬物 | 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 エビシューマイ 漬物 | ご飯 白身魚のフライ 大青花芸豆 つきこんとメノマの炒め煮 春雨サラダ 漬物 | ご飯 あじの塩焼き 小松菜のピーナツ和え 里芋とサーサイの挽肉炒め カリフラワーのサラダ 漬物 | ご飯 厚揚げ味噌炒め 果物 はんぺんの煮付け 大根サラダ 漬物 |
| 成分 | 538 / 25.6 / 14.5 / 68.9 / 2.8 | 558 / 18.0 / 14.8 / 90.6 / 3.8 | 564 / 14.9 / 16.9 / 87.3 / 2.4 | 569 / 15.0 / 19.8 / 85.3 / 2.4 | 535 / 20.1 / 15.8 / 77.5 / 2.8 | 531 / 14.5 / 8.1 / 101.0 / 2.8 | 502 / 23.1 / 12.4 / 74.6 / 2.6 | 537 / 17.2 / 13.8 / 85.7 / 2.1 |
| 成分 | 1168 / 46.1 / 33.5 / 163.4 / 6.5 | 1107 / 34.3 / 28.0 / 182.5 / 6.7 | 1088 / 37.0 / 26.3 / 173.5 / 4.9 | 1109 / 37.4 / 33.3 / 169.2 / 6.3 | 1066 / 36.8 / 27.0 / 172.5 / 5.1 | 1055 / 31.9 / 24.5 / 188.9 / 6.1 | 1009 / 38.8 / 25.2 / 157.5 / 5.5 | 1120 / 37.1 / 25.9 / 176.8 / 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 厚焼き玉子 蒟と油揚げの山椒炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物 | ご飯 豆腐のそぼろあん包み 大青花芸豆 里芋の煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物 | ご飯 メンチカツ グリーンサラダ 大根のツナ煮 もやしの涼拌 漬物 | かおりご飯 照焼チキン 隠元のゴマ和え 南瓜の煮付け コールスローサラダ 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 ふっくら枝豆蒸し 漬物 | ご飯 赤魚のもろみ焼き 小松菜のゆずドレ和え ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ 漬物 | ご飯 豆腐野菜ハンバーグ 蓮根の青のり炒め煮 さつま揚げの煮付け パスタサラダ 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 キャベツのサラダ 漬物 |
| 成分 | 555 / 23.6 / 17.7 / 70.8 / 2.7 | 595 / 17.0 / 13.3 / 112.4 / 2.9 | 545 / 16.4 / 16.0 / 85.6 / 3.1 | 528 / 23.7 / 65.2 / 85.5 / 2.8 | 539 / 13.7 / 10.5 / 120.6 / 3.7 | 535 / 22.2 / 15.0 / 77.8 / 2.9 | 543 / 20.0 / 11.5 / 88.6 / 3.1 | 581 / 21.1 / 16.8 / 95.5 / 3.9 |
| 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 白滝の炒り煮 漬物 | ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 果物 おでん風煮 隠元の梅おかか和え 漬物 | ご飯 さばの生姜煮 三色豆 キャベツと人参の煮浸し れんこんサラダ 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 ピーマンと竹輪のソテー 漬物 | ご飯 豚肉のブルコキ風 果物 里芋の白煮 キャベツのサラダ 漬物 | ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め 胡瓜のゴマ風味 あさりと大根の煮物 彩りピーマンのサラダ 漬物 | ご飯 アジフライ 大青花芸豆 根菜と豚肉の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 漬物 | ご飯 若鶏のごま照り焼き 果物 里芋といかの煮物 オクラと胡瓜のサラダ 漬物 |
| 成分 | 570 / 18.3 / 14.5 / 90.8 / 3.2 | 566 / 21.6 / 14.7 / 90.0 / 3.3 | 621 / 24.6 / 15.9 / 99.3 / 3.6 | 591 / 24.4 / 13.4 / 84.0 / 3.5 | 561 / 17.6 / 15.6 / 89.1 / 2.6 | 500 / 16.1 / 15.2 / 75.8 / 2.9 | 561 / 17.7 / 10.4 / 100.9 / 2.3 | 501 / 15.9 / 5.1 / 85.9 / 2.4 |
| 成分 | 1125 / 41.9 / 32.2 / 161.6 / 5.9 | 1161 / 38.6 / 28.0 / 202.4 / 6.2 | 1166 / 41.0 / 31.9 / 184.9 / 6.7 | 1119 / 48.1 / 78.6 / 169.5 / 6.3 | 1100 / 31.3 / 26.1 / 209.7 / 6.3 | 1035 / 38.3 / 30.2 / 153.6 / 5.8 | 1104 / 37.7 / 21.9 / 189.5 / 5.4 | 1082 / 37.0 / 21.9 / 181.4 / 6.3 |
| | 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 ほうれん草のお浸し 大根と豚肉の煮物 もやしのキムチ和え 漬物 | ご飯 コンビネーションオムレツ 春雨のコールスローサラダ さつま揚げと野菜の味噌煮 肉団子 漬物 | ご飯 ほっけのみりん醤油焼き うずら豆 里芋のすりごま煮 三色和え 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 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 漬物 | ご飯 焼き餃子 南瓜サラダ キャベツのスープ煮 もやしのシンプル和え 漬物 | ご飯 チキンカレー 果物 帆立風味フライ きな粉ごまだれサラダ 漬物 | ご飯 あじのもろみ焼き うずら豆 里芋としめじのみそバター炒め 白菜サラダ 漬物 | ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 花五目卵巻き ツナじゃが煮 キャベツのナムル 漬物 |
| 成分 | 501 / 12.9 / 10.2 / 91.1 / 3.7 | 545 / 17.0 / 10.4 / 94.3 / 3.7 | 524 / 24.3 / 4.6 / 89.6 / 3.2 | 589 / 24.2 / 17.0 / 84.5 / 3.8 | 580 / 13.1 / 20.3 / 88.1 / 3.6 | 522 / 13.2 / 11.3 / 95.0 / 2.4 | 545 / 24.4 / 9.3 / 81.6 / 2.2 | 540 / 18.3 / 12.3 / 89.6 / 3.2 |
| 夕食 | ゆかりご飯 めばるの塩焼き さつま芋のマスタード和え 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 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 エビシューマイ 漬物 | ご飯 甘辛だれのササミカツ 果物 蒟と人参のおかか煮 白菜サラダ 漬物 | ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き 大青花芸豆 肉じゃが 中華風サラダ 漬物 | ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 小松菜のおかか和え はんぺんの煮付け 大根サラダ 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 肉団子 漬物 | ご飯 野菜コロッケ 果物 かに高野の含め煮 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物 | ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 白菜キムチ和え さつま揚げの煮付け カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物 |
| 成分 | 556 / 21.5 / 10.9 / 94.6 / 3.4 | 527 / 19.1 / 13.6 / 86.0 / 2.4 | 531 / 12.5 / 12.2 / 89.5 / 3.2 | 565 / 20.1 / 15.3 / 89.2 / 2.2 | 545 / 19.7 / 17.0 / 79.0 / 3.4 | 535 / 21.0 / 10.8 / 85.8 / 3.7 | 544 / 14.6 / 9.7 / 99.5 / 3.7 | 531 / 16.1 / 15.7 / 78.5 / 2.9 |
| 成分 | 1057 / 34.4 / 21.1 / 185.7 / 7.1 | 1072 / 36.1 / 24.0 / 180.3 / 6.1 | 1055 / 36.8 / 16.8 / 179.1 / 6.4 | 1154 / 44.3 / 32.3 / 173.7 / 6.0 | 1125 / 32.8 / 37.3 / 167.1 / 7.0 | 1057 / 34.2 / 22.1 / 180.8 / 6.1 | 1089 / 39.0 / 19.0 / 181.1 / 5.9 | 1071 / 34.4 / 28.0 / 168.1 / 6.1 |
| | 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 十五品目サラダ 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 ふっくら枝豆蒸し 漬物 | ご飯 たらの西京焼き 大青花芸豆 千切り筍のオイスター炒め 隠元とネギのオーロラソース 漬物 | 梅とジャコのご飯 チキンのオープン焼き 果物 お魚豆腐揚げの煮付け 玉葱とピーマンのサラダ 漬物 | ご飯 野菜ステーキのあんかけ 三色豆 じゃがいものそぼろ煮 チーズインサラダ 漬物 | いりこ菜飯 南瓜コロッケ 厚焼き玉子 蒟と豚肉の金平 ほうれん草のお浸し 漬物 | | |
| 成分 | 583 / 17.1 / 17.1 / 100.8 / 3.2 | 575 / 15.6 / 14.0 / 118.5 / 3.3 | 538 / 23.4 / 8.2 / 94.8 / 2.7 | 599 / 21.5 / 20.0 / 80.7 / 2.9 | 526 / 13.2 / 10.7 / 98.5 / 2.5 | 554 / 14.4 / 11.7 / 95.0 / 3.6 | | |
| 夕食 | 菜飯 ほっけの塩焼き れんこんの炒め煮 鶏肉と野菜の黒酢炒め 春雨サラダ 漬物 | ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 果物 南瓜の煮付け グリーンサラダ 漬物 | ご飯 イカフライ 青菜のお浸し 金平牛蒡 ひじきとオクラのサラダ 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 エビシューマイ 漬物 | ご飯 赤魚の西京焼き 人参とピーマンのソテー がんもと大根の煮付け 白菜サラダ 漬物 | 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 肉団子 漬物 | | |
| 成分 | 518 / 24.4 / 13.6 / 76.7 / 3.4 | 507 / 15.8 / 13.5 / 85.5 / 2.0 | 541 / 18.8 / 10.7 / 93.9 / 3.0 | 548 / 19.2 / 15.9 / 94.4 / 2.8 | 516 / 24.0 / 12.5 / 78.2 / 3.2 | 561 / 19.9 / 13.7 / 88.9 / 3.6 | | |
| 成分 | 1101 / 41.5 / 30.7 / 177.5 / 6.6 | 1082 / 31.4 / 27.5 / 204.0 / 5.3 | 1079 / 42.2 / 18.9 / 188.7 / 5.7 | 1147 / 40.7 / 35.9 / 175.1 / 5.7 | 1042 / 37.2 / 23.2 / 176.7 / 5.7 | 1115 / 34.3 / 25.4 / 183.9 / 7.2 | | |
| | 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。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