

献立表

令和07年10月1日～令和07年10月31日 療養弁当

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
昼食	ご飯 五目野菜炒め カブラワラーのマリネ 高野豆腐のごま味噌煮 大根サラダ 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の梅おかかか和え 京風がんもの煮付け みつまめ カニシューマイ	ご飯 千草焼き キャベツの辛しゴマ和え 筑前煮 胡瓜の浅漬け 大根サラダ	ご飯 グリルチキン(ハーフ) チンゲン菜のサラダ 大根のとろみ煮 三色豆 白菜の炒め煮	ご飯 クリームコロッケ ほうれん草のお浸し ぜんまいの炒め煮 杏仁豆腐 南瓜サラダ	ご飯 さわらの磯煮 パスタサラダ 炒り鶏 キャベツのサウサントレ和え 果物	ご飯 豚肉のブルコギ風 コールスローサラダ 蕎麦と油揚げの山椒炒め オクラと長芋のねばねば和え 厚焼き玉子	さつま芋ご飯 いわしフライ グリーンサラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 果物 もずく酢
成分	609 / 22.0 / 22.1 / 79.6 / 1.9	575 / 28.3 / 8.3 / 98.5 / 1.9	570 / 20.6 / 17.8 / 83.2 / 2.2	570 / 19.2 / 13.4 / 92.9 / 1.6	570 / 13.7 / 15.2 / 94.7 / 2.1	580 / 26.1 / 15.1 / 86.6 / 1.8	614 / 20.3 / 22.1 / 83.3 / 2.1	613 / 18.4 / 14.2 / 95.9 / 2.3
夕食	ツナと昆布の炊き込みご飯 揚げ豆腐の茸あんかけ もやしのシンプル和え 大根のとも煮 うずら豆 切り昆布の炒め煮	ご飯 鶏肉のバタポン炒め マカロニサラダ 海老の吹寄せ チンゲン菜の和え物 おでん風煮	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 花野菜のサラダ じゃが芋のニンニク風煮 抹茶ゼリー 庄内麩の煮付け	ご飯 ホキ(白身魚)のマヨネーズ焼き 玉葱と枝豆のサラダ きんぴら牛蒡 塩昆布和え 春雨酢物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し さつま芋と枝豆のドレ和え ブロッコリーのきな粉和え	ご飯 煮物盛り合わせ 彩りピーマンのおかか和え ソーセージの野菜炒め 大白花芸豆 ひじきの炒め煮	ご飯 豆腐のチャンプルー(新) カブラワラーとミックス野菜のサラダ じゃが芋の煮付け 隠元のキムチ和え 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 鶏肉のくわ焼き 春雨の中華サラダ 大根と人参のきんぴら風煮 玉葱のゆかり和え ふっくら枝豆蒸し
成分	561 / 21.4 / 10.7 / 96.4 / 2.8	591 / 22.4 / 19.5 / 82.3 / 2.6	588 / 16.3 / 17.8 / 88.1 / 2.0	597 / 22.0 / 20.2 / 86.3 / 1.8	605 / 21.4 / 21.3 / 82.8 / 1.4	553 / 16.6 / 7.7 / 107.8 / 2.3	572 / 22.2 / 15.4 / 93.4 / 2.3	569 / 19.7 / 17.4 / 106.0 / 2.2
成分	1170 / 43.4 / 32.8 / 176.0 / 4.7	1166 / 50.7 / 27.8 / 180.8 / 4.5	1158 / 36.9 / 35.6 / 171.3 / 4.2	1167 / 41.2 / 33.6 / 179.2 / 3.4	1175 / 35.1 / 36.5 / 177.5 / 3.5	1133 / 42.7 / 22.8 / 194.4 / 4.1	1186 / 42.5 / 37.5 / 176.7 / 4.4	1182 / 38.1 / 31.6 / 201.9 / 4.5
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
昼食	ご飯 海鮮野菜炒め ブロッコリーサラダ かぼちゃとベーコンの洋風煮物 マスカットゼリー 青菜のゴマ和え	ご飯 飲茶風シューマイ 大根サラダ こんにゃくの炒め物 うずら豆 カブラワラーの和え物	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 鶏肉と小松菜の山椒炒め さつま芋の和え物 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 里芋の五目あんかけ キャベツのわさび風味 三色豆	ご飯 豚肉と長ねぎの旨塩炒め 十五品目サラダ 竹輪と大根の煮物 彩りピーマンの和え物 厚焼き玉子	ご飯 ちゃんぽん炒め ほうれん草のとろろ芋和え じゃが芋とひじきの煮物・山梨 うずら豆 パンプキンサラダ	ご飯 エビ玉あんかけ チーズインサラダ 五目巾着の含め煮 隠元の生姜醤油和え こんにゃくの炒め物	ご飯 小松菜と鶏肉の塩炒め 玉葱とわかめの酢味噌和え けんちょう・山口 白菜のコールスローサラダ 隠元のお浸し
成分	572 / 18.0 / 17.0 / 89.8 / 1.4	588 / 21.6 / 11.6 / 98.6 / 2.2	585 / 20.8 / 12.7 / 96.3 / 2.5	600 / 27.7 / 9.5 / 102.8 / 1.4	579 / 19.5 / 20.2 / 81.8 / 1.8	603 / 18.2 / 14.2 / 103.8 / 2.1	598 / 26.2 / 16.6 / 88.0 / 2.4	554 / 19.8 / 15.9 / 87.0 / 1.3
夕食	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草としめじのお浸し 里芋とサーサイの挽肉炒め 梅びしお 卵の花サラダ	ご飯 かに玉 ツナサラダ 車麩の煮付け フルーツポンチ 肉団子	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 胡麻マヨネーズ和え 大根と人参のおかか煮 もやしのナムル 果物	ご飯 薫るレモンのササミフライ 白菜のフレンチサラダ おから 果物 オクラの梅ドレ和え	ご飯 焼き餃子 チンゲン菜のドレッシング和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け みつまめ 五目野菜炒め	ご飯 さばの塩焼き ブロッコリーときのこのサラダ 鶏肉の中華風旨煮 白菜の浅漬け 果物	ご飯 肉団子の酢豚風 青菜のピーナツ和え 里芋の白煮 マスカットゼリー カニシューマイ	根菜と挽肉の炊き込みご飯 イカの五目炒め 南瓜サラダ がんもの煮付け オクラの梅ドレ和え 花五目卵巻き
成分	580 / 25.2 / 17.5 / 84.3 / 1.9	583 / 25.2 / 10.1 / 89.5 / 2.1	574 / 17.1 / 19.7 / 84.9 / 1.7	585 / 18.3 / 11.1 / 101.8 / 2.4	619 / 15.1 / 18.6 / 96.3 / 2.3	583 / 28.2 / 7.6 / 75.1 / 1.9	587 / 18.5 / 12.2 / 105.7 / 2.1	615 / 26.8 / 23.0 / 74.5 / 2.4
成分	1152 / 43.2 / 34.5 / 174.1 / 3.3	1171 / 46.8 / 21.7 / 188.1 / 4.3	1159 / 37.9 / 32.4 / 181.2 / 4.2	1185 / 46.0 / 20.6 / 204.6 / 3.8	1198 / 34.6 / 38.8 / 178.1 / 4.1	1186 / 46.4 / 21.8 / 178.9 / 4.0	1185 / 44.7 / 28.8 / 193.7 / 4.5	1169 / 46.6 / 38.9 / 161.5 / 3.7
	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
昼食	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 果物 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 ヒレカツ 青菜のわさび和え 蕎麦と人参のおかか煮 うずら豆 落花生なます・静岡(新)	ご飯 鶏肉のリンゴソースかけ くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 杏仁豆腐 れんこんの炒め煮	ご飯 豆腐と野菜の Kochi Chan 炒め 彩りピーマンのサラダ じゃがいものバター煮 大白花芸豆 小松菜のナムル	ご飯 あじのイタリアン風 大根のゴマドレサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 キャベツのもみ漬け 菜の花のゆば和え	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 隠元のピーナツ和え 車麩の煮付け コーンサラダ 果物	ご飯 京風シューマイ もやしのカラフル和え キャベツのカレーマヨ炒め 抹茶ゼリー オクラと胡瓜のサラダ	ご飯 牛肉コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ ぜんまいの当座煮 さつま芋のマスタード和え 白菜キムチ和え
成分	576 / 24.6 / 9.9 / 118.3 / 2.3	557 / 18.3 / 8.1 / 100.0 / 2.1	593 / 21.5 / 19.2 / 76.6 / 1.8	558 / 11.9 / 13.2 / 104.9 / 1.8	576 / 26.2 / 21.8 / 97.9 / 2.5	583 / 21.5 / 14.8 / 91.7 / 1.3	576 / 20.5 / 18.9 / 85.4 / 1.4	561 / 11.2 / 14.8 / 96.2 / 1.8
夕食	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め カブラワラーのサラダ お魚豆腐揚げの煮付け ほうれん草のお浸し 果物	ご飯 めばるの味噌バター風味 三色和え ジャーマンポテト 小松菜のナムル 白滝の炒め煮	ご飯 煮物盛り合わせ パスタサラダ 肉にら炒め 山芋の和え物 果物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 ほうれん草のお浸し 南瓜の煮付け 花野菜の和え物 グリーンサラダ	ご飯 串カツ チンゲン菜のドレッシング和え 里芋といかの煮物 果物 厚焼き玉子	ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ カブラワラーとミックス野菜のサラダ 肉じゃが 三色豆 酢味噌和え	ご飯 コンビネーションオムレツ 春雨サラダ 上州金平・群馬 青菜のお浸し 肉団子	ご飯 ホキのきのこあんかけ(新) 大根の青じそサラダ 厚揚げの煮付け 大白花芸豆 とろろ
成分	594 / 18.0 / 21.5 / 81.5 / 1.6	614 / 23.4 / 18.9 / 92.7 / 2.0	581 / 18.2 / 12.4 / 100.5 / 1.3	584 / 17.2 / 17.7 / 93.0 / 1.8	597 / 22.7 / 12.0 / 100.9 / 1.8	554 / 19.4 / 8.5 / 103.7 / 2.2	582 / 18.6 / 16.1 / 89.0 / 2.7	599 / 25.7 / 10.4 / 101.0 / 2.0
成分	1170 / 42.6 / 31.4 / 199.8 / 3.9	1171 / 41.7 / 27.0 / 192.7 / 4.1	1174 / 39.7 / 31.6 / 177.1 / 3.1	1142 / 29.1 / 30.9 / 197.9 / 3.6	1173 / 48.9 / 33.8 / 198.8 / 4.3	1137 / 40.9 / 23.3 / 195.4 / 3.5	1158 / 39.1 / 35.0 / 174.4 / 4.1	1160 / 36.9 / 25.2 / 197.2 / 3.8
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	ご飯 鶏肉の葱塩炒め マカロニサラダ 里芋としめじのみそバター フルーツポンチ 青菜のお浸し	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め 花野菜のサラダ 蕎麦と豚肉の金平 野菜のゴマ和え 果物	ご飯 煮物盛り合わせ コーンサラダ 白滝の五目炒り煮 うずら豆 肉団子	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 白菜サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 玉葱青のり和え みつまめ	ご飯 ソフチキンカツ 青菜のピーナツ和え 千切り筍のオイスター炒め もやしのナムル ふっくら枝豆蒸し	ご飯 さわらのバジルオイル焼き カブラワラーとミックス野菜のサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 胡瓜のゴマ風味 白菜と桜海老の炒め煮	ご飯 鶏肉の甘辛 Kochi Chan 炒め キャベツの梅ドレッシング和え イカと大根の生姜煮 マスカットゼリー ブロッコリーサラダ	
成分	567 / 21.4 / 14.1 / 93.1 / 1.5	583 / 21.8 / 14.5 / 84.6 / 1.8	584 / 18.4 / 12.5 / 103.9 / 2.1	600 / 18.2 / 15.8 / 92.7 / 2.0	554 / 21.0 / 13.9 / 107.5 / 2.1	590 / 22.5 / 21.6 / 77.9 / 1.7	589 / 21.5 / 18.4 / 83.4 / 2.0	
夕食	ご飯 マーボー豆腐 玉葱と枝豆のサラダ さつま揚げの煮付け 隠元の梅おかかか和え キャベツのサウサントレ和え	ご飯 イカの五目炒め 隠元の生姜醤油和え ツナじゃが煮 みつまめ エビシューマイ	ご飯 海鮮大焼売 オクラと胡瓜のサラダ ホイコーロー 玉葱とわかめの酢味噌和え 花五目卵巻き	ご飯 たらの和風彩りあんかけ ブロッコリーとチーズのサラダ 車麩と野菜の炒め物 山芋の和え物 三色豆	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 胡瓜の浅漬け 果物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 隠元のキムチ和え さつま芋の煮付け 玉葱とピーマンのサラダ フルーツポンチ	高菜ご飯 アジフライ ほうれん草のお浸し こんにゃくの炒め物 大白花芸豆 豆腐サラダ	
成分	557 / 22.3 / 14.0 / 88.9 / 2.3	580 / 23.5 / 9.5 / 101.7 / 1.9	615 / 21.6 / 15.8 / 115.2 / 2.4	592 / 27.3 / 11.6 / 94.7 / 1.4	585 / 16.8 / 18.8 / 89.3 / 1.8	594 / 14.4 / 10.8 / 109.9 / 2.2	603 / 19.8 / 14.8 / 99.3 / 2.1	
成分	1124 / 43.7 / 28.1 / 182.0 / 3.8	1163 / 45.3 / 24.0 / 186.3 / 3.7	1199 / 40.0 / 28.3 / 219.1 / 4.5	1192 / 45.5 / 27.4 / 187.4 / 3.4	1139 / 37.8 / 32.7 / 196.8 / 3.9	1184 / 36.9 / 32.4 / 187.8 / 3.9	1192 / 41.3 / 33.2 / 182.7 / 4.1	
	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

C&S 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