

献立表

令和07年10月1日～令和07年10月31日 スマイル弁当

	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 焼き餃子 カリフラワーのマリネ 高野豆腐のごま味噌煮 漬物	ご飯 鮭の塩焼き 隠元の梅おかかか和え 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 ツナオムレツ キャベツの辛しゴマ和え 筑前煮 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き チンゲン菜のサラダ 厚揚げの葱塩だれ 漬物	ご飯 ヒレカツ ほうれん草のお浸し ぜんまいの炒め煮 漬物	ゆかりご飯 めばるのみりん醤油焼き パスタサラダ 炒り鶏 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 コールスローサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 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
成分	548 / 21.2 / 15.0 / 78.9 / 3.2	521 / 26.0 / 13.5 / 75.4 / 2.2	521 / 16.6 / 13.3 / 84.4 / 2.8	541 / 21.5 / 17.2 / 75.0 / 3.6	482 / 17.4 / 7.7 / 86.2 / 2.8	490 / 23.1 / 9.4 / 79.5 / 2.9	495 / 14.7 / 11.8 / 92.0 / 2.6	498 / 16.7 / 9.7 / 89.7 / 2.3
夕食	ご飯 メンチカツ もやしのシンプル和え 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め マカロニサラダ おでん風煮 漬物	菜飯 海鮮かまぼこのあんかけ 花野菜のサラダ じゃが芋のニンニク風煮 果物	ご飯 赤魚の煮付け 玉葱と枝豆のサラダ きんぴら牛蒡 漬物	ご飯 マーボー豆腐 コーンサラダ さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 マヨたまサラダロール 彩りピーマンのおかか和え ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め カリフラワーとミックス野菜のサラダ じゃが芋の煮付け 漬物	ご飯 チキンのオープン焼き 春雨の中華サラダ 大根と人参のきんぴら風煮 果物
成分	501 / 13.8 / 12.3 / 85.6 / 3.3	541 / 19.7 / 17.1 / 79.7 / 3.1	489 / 16.5 / 10.3 / 84.1 / 2.5	497 / 22.0 / 10.4 / 81.5 / 3.4	491 / 16.5 / 12.6 / 80.5 / 2.7	532 / 13.4 / 15.7 / 85.4 / 3.3	570 / 15.6 / 17.3 / 86.6 / 2.8	511 / 18.0 / 12.7 / 79.9 / 2.0
成分	1049 / 35.0 / 27.3 / 164.5 / 6.5	1062 / 45.7 / 30.6 / 155.1 / 5.3	1010 / 33.1 / 23.6 / 168.5 / 5.3	1038 / 43.5 / 27.6 / 156.5 / 7.0	973 / 33.9 / 20.3 / 166.7 / 5.5	1022 / 36.5 / 25.1 / 164.9 / 6.2	1065 / 30.3 / 29.1 / 178.6 / 5.4	1009 / 34.7 / 22.4 / 169.6 / 4.3
	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	栗ご飯 海鮮大焼売 ブロッコリーサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 甘辛だれのササミフライ 大根サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 肉じゃが 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き 隠元とネギのオーロラソース 里芋の煮付け 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 十五品目サラダ 高菜と切干大根の炒め物 漬物	いりこ菜飯 南瓜コロッケ ほうれん草のとろろ芋和え 豚肉のケチャップ炒め 漬物	ご飯 プレーンオムレツ チーズインサラダ 五目巾着の含め煮 漬物	ご飯 若鶏ももの照り焼き 玉葱とわかめの酢味噌和え おでん風煮 漬物
成分	538 / 15.5 / 10.9 / 94.6 / 3.8	517 / 11.8 / 14.2 / 84.9 / 3.3	549 / 13.1 / 19.4 / 92.5 / 2.7	476 / 24.3 / 6.4 / 81.5 / 2.8	500 / 14.1 / 12.8 / 84.7 / 3.6	592 / 16.6 / 12.5 / 102.9 / 3.6	506 / 14.8 / 12.7 / 81.2 / 2.7	469 / 19.6 / 7.4 / 90.9 / 3.0
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き ほうれん草としめじのお浸し 里芋とガーサイの挽肉炒め 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ ツナサラダ 車麩の煮付け 漬物	かおりご飯 豚肉のオイスターソース炒め 胡麻マヨネーズ和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 イカフライ 白菜のフレンチサラダ おから 漬物	ご飯 五目野菜炒め 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 漬物	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーときのこのサラダ 鶏肉の中華風旨煮 果物	ご飯 豆腐と野菜のコーチジャン炒め 青菜のピーナツ和え 里芋の白煮 漬物	ご飯 串カツ 南瓜サラダ がんもの煮付け 漬物
成分	462 / 23.8 / 8.5 / 74.4 / 2.1	460 / 14.7 / 6.7 / 83.7 / 2.2	524 / 17.9 / 16.7 / 78.4 / 3.5	551 / 17.2 / 12.4 / 92.3 / 2.6	486 / 12.8 / 15.8 / 74.7 / 2.3	588 / 25.9 / 19.2 / 81.2 / 2.4	491 / 13.3 / 9.8 / 89.9 / 3.1	591 / 20.4 / 17.4 / 86.6 / 2.5
成分	1000 / 39.3 / 19.4 / 169.0 / 5.9	977 / 26.5 / 20.9 / 168.6 / 5.5	1073 / 31.0 / 36.1 / 170.9 / 6.2	1027 / 41.5 / 18.8 / 173.8 / 5.4	986 / 26.9 / 28.6 / 159.4 / 5.9	1180 / 42.5 / 31.7 / 184.1 / 6.0	997 / 28.1 / 22.5 / 171.1 / 5.8	1060 / 40.0 / 24.8 / 177.5 / 5.5
	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	菜飯 あじのみりん醤油焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 ハムカツ 青菜のわさび和え 蒟と人参のおかか煮 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 漬物	ご飯 大焼売 彩りピーマンのサラダ じゃがいものバター煮 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き 大根のゴマドレサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	コーンご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 隠元のピーナツ和え 車麩の煮付け 漬物	ご飯 餃子あんかけ もやしのカラフル和え かに高野の含め煮 漬物	ご飯 メンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ ぜんまいの当座煮 漬物
成分	498 / 22.2 / 9.2 / 82.4 / 3.3	514 / 12.9 / 8.9 / 92.0 / 3.5	491 / 18.9 / 14.2 / 82.3 / 2.7	592 / 14.2 / 18.5 / 94.2 / 3.4	507 / 25.2 / 10.0 / 77.9 / 3.3	491 / 17.5 / 9.3 / 95.7 / 3.0	514 / 15.4 / 10.8 / 88.6 / 3.1	527 / 13.4 / 15.5 / 82.8 / 2.2
夕食	ご飯 チンジャオロース風 カリフラワーのサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 たらの西京焼き 三色和え ジャーマンポテト 漬物	生姜ご飯 ちゃんぽん炒め パスタサラダ 高野豆腐の五目煮 果物	ご飯 豚肉のプルコギ風 ほうれん草のお浸し 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 ソフチキンカツ チンゲン菜のドレッシング和え 里芋といかの煮物 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め カリフラワーとミックス野菜のサラダ 肉じゃが 漬物	ご飯 ほうれん草オムレツ 春雨サラダ 金平牛蒡 漬物	ご飯 あじの塩焼き 大根の青じそサラダ 厚揚げの煮付け 果物
成分	515 / 15.5 / 16.5 / 73.7 / 2.2	462 / 21.5 / 6.9 / 82.4 / 2.6	492 / 18.4 / 12.4 / 79.6 / 2.0	510 / 16.1 / 11.8 / 88.4 / 2.4	495 / 17.2 / 10.5 / 83.2 / 2.4	497 / 17.6 / 11.6 / 79.7 / 2.3	463 / 12.7 / 9.2 / 82.0 / 2.7	481 / 26.4 / 10.7 / 72.2 / 1.9
成分	1013 / 37.7 / 25.7 / 156.1 / 5.5	976 / 34.4 / 15.8 / 174.4 / 6.1	983 / 37.3 / 26.6 / 161.9 / 4.7	1102 / 30.3 / 30.3 / 182.6 / 5.8	1002 / 42.4 / 20.5 / 161.1 / 5.7	988 / 35.1 / 20.9 / 175.4 / 5.3	977 / 28.1 / 20.0 / 170.6 / 5.8	1008 / 39.8 / 26.2 / 155.0 / 4.1
	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 若鶏のごま照り焼き マカロニサラダ 里芋としめじのみそバター 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 花野菜のサラダ 蒟と豚肉の金平 漬物	ご飯 チキンカレー コーンサラダ 帆立風味フライ 漬物	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 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 青菜のピーナツ和え 千切り筍のオイスター炒め 漬物	わかめご飯 あじのみりん醤油焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 焼きつくね キャベツの梅ドレッシング和え イカと大根の生姜煮 漬物	
成分	525 / 14.8 / 7.9 / 96.4 / 2.7	462 / 20.0 / 9.1 / 68.0 / 2.1	491 / 12.7 / 10.1 / 89.9 / 2.5	541 / 17.0 / 16.1 / 79.0 / 2.8	496 / 11.9 / 9.4 / 91.4 / 2.8	491 / 19.7 / 13.0 / 72.6 / 3.0	454 / 15.1 / 8.5 / 86.8 / 2.7	
夕食	ご飯 目玉焼きフライ 玉葱と枝豆のサラダ さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 肉団子の酢豚風 隠元の生姜醤油和え ツナじゃが煮 漬物	ひじきご飯 野菜ステーキのあんかけ オクラと胡瓜のサラダ ホイコーロー 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 果物	ご飯 厚揚げ味噌炒め 隠元のキムチ和え さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し つきこんとガーサイの炒め煮 漬物	
成分	516 / 16.2 / 13.4 / 82.0 / 2.7	508 / 17.3 / 9.6 / 91.9 / 2.9	460 / 13.2 / 12.6 / 90.4 / 2.3	463 / 21.3 / 6.5 / 77.6 / 3.1	551 / 17.8 / 15.8 / 85.8 / 2.2	580 / 14.6 / 12.0 / 104.8 / 2.2	458 / 14.5 / 8.8 / 80.4 / 3.0	
成分	1041 / 31.0 / 21.3 / 178.4 / 5.4	970 / 37.3 / 18.7 / 159.9 / 5.0	951 / 25.9 / 22.7 / 180.3 / 4.8	1004 / 38.3 / 22.6 / 156.6 / 5.9	1047 / 29.7 / 25.2 / 177.2 / 5.0	1071 / 34.3 / 25.0 / 177.4 / 5.2	912 / 29.6 / 17.3 / 167.2 / 5.7	
	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