

献立表

令和07年10月1日～令和07年10月31日 げんき弁当

	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 蓮根の青のり炒め煮 高野豆腐のごま味噌煮 カリフラワーのマリネ 漬物	ご飯 鮭の塩焼き 果物 京風がんもの煮付け 隠元の梅おかか ^{和え} 漬物	ご飯 ツナオムレツ 大根サラダ ^{和え} 筑前煮 キャベツの辛し ^{和え} 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き チンゲン菜のサラダ ^{和え} 厚揚げの葱塩だれ 白菜の炒め煮 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 南瓜サラダ ^{和え} 漬物	ゆかりご飯 めばるのみりん醤油焼き うずら豆 炒り鶏 パスタサラダ ^{和え} 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 なすの煮びたし 落と揚げの山椒炒め コールスローサラダ ^{和え} 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 ^{和え} 漬物
成分	589 / 21.6 / 17.0 / 84.2 / 3.4	541 / 26.1 / 13.5 / 80.6 / 2.2	529 / 17.0 / 13.3 / 86.4 / 3.2	577 / 22.7 / 18.9 / 79.8 / 3.7	522 / 17.7 / 10.7 / 89.7 / 3.1	544 / 24.8 / 9.7 / 91.9 / 3.0	529 / 15.1 / 14.2 / 94.9 / 3.0	517 / 16.8 / 9.7 / 94.8 / 2.3
夕食	ご飯 メンチカツ 玉葱のイタリアンサラダ ^{和え} 切り昆布の炒め煮 もやしのシンプル ^{和え} 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め ほうれん草のゆず ^{和え} おでん風煮 マカロニサラダ ^{和え} 漬物	菜飯 海鮮かまぼこのあんかけ 果物 じゃが芋のニンニク ^{和え} 花野菜のサラダ ^{和え} 漬物	ご飯 赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 きんぴら牛蒡 玉葱と枝豆のサラダ ^{和え} 漬物	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのきな粉 ^{和え} さつま揚げの煮付け コーンサラダ ^{和え} 漬物	ご飯 マヨたまサラダ ^{和え} 果物 ひじきの炒め煮 彩りピーマンのおかか ^{和え} 漬物	ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め オクラの梅 ^{和え} じゃが芋の煮付け カリフラワーとミックス野菜のサラダ ^{和え} 漬物	ご飯 チキンのオープン焼き ひじきのマリネ 大根と人参のきんぴら ^{和え} 春雨の中華 ^{和え} 漬物
成分	527 / 14.2 / 13.7 / 89.0 / 3.5	552 / 20.8 / 17.2 / 81.5 / 3.4	502 / 16.7 / 10.3 / 87.2 / 3.1	584 / 22.4 / 10.5 / 102.6 / 3.8	546 / 18.0 / 15.2 / 84.0 / 3.2	548 / 13.5 / 15.7 / 89.2 / 3.3	581 / 16.3 / 17.4 / 88.9 / 3.0	526 / 18.5 / 14.4 / 79.8 / 2.7
成分	1116 / 35.8 / 30.7 / 173.2 / 6.9	1093 / 46.9 / 30.7 / 162.1 / 5.6	1031 / 33.7 / 23.6 / 173.6 / 6.3	1161 / 45.1 / 29.4 / 182.4 / 7.5	1068 / 35.7 / 25.9 / 173.7 / 6.3	1092 / 38.3 / 25.4 / 181.1 / 6.3	1110 / 31.4 / 31.6 / 183.8 / 6.0	1043 / 35.3 / 24.1 / 174.6 / 5.0
	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 青菜のゴマ ^{和え} キャベツと人参の煮浸し ブロッコリー ^{和え} 漬物	ご飯 甘辛だれのササミ ^{和え} カリフラワーの ^{和え} つきこんと ^{和え} 大根 ^{和え} 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん ^{和え} チンゲン菜の ^{和え} 肉じゃが 玉葱とピーマンの ^{和え} 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)の西京 ^{和え} 三色豆 里芋の煮付け 隠元とネギのオー ^{和え} 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマト ^{和え}) 果物 高菜と切干大根の炒め ^{和え} 十五品目 ^{和え} 漬物	いりこ菜飯 南瓜コロッケ ほうれん草の ^{和え} 豚肉のケチャップ ^{和え} 玉葱と胡瓜の ^{和え} 漬物	ご飯 プレーンオムレツ チーズイン ^{和え} 五目巾着の ^{和え} こんにやくの炒め ^{和え} 漬物	ご飯 若鶏ももの照り ^{和え} 隠元のお浸し おでん ^{和え} 玉葱とわかめの ^{和え} 漬物
成分	562 / 17.3 / 11.6 / 98.1 / 4.1	544 / 12.3 / 15.2 / 86.8 / 3.6	562 / 13.7 / 19.4 / 95.3 / 3.0	530 / 25.7 / 6.5 / 94.8 / 2.8	519 / 14.2 / 12.8 / 89.8 / 3.6	623 / 16.8 / 14.5 / 106.4 / 3.7	566 / 19.8 / 15.2 / 85.5 / 3.4	502 / 22.1 / 7.7 / 97.1 / 3.1
夕食	ご飯 あじのもろみ ^{和え} 大青花芸豆 里芋とサーサイの ^{和え} ほうれん草としめじの ^{和え} 漬物	ご飯 コンビネーション ^{和え} ツナ ^{和え} 車麩の煮付け 肉団子 漬物	かおりの 豚肉のオイスター ^{和え} 果物 大根と人参のおかか ^{和え} 胡麻マヨネーズ ^{和え} 漬物	ご飯 イカフライ 花五目卵 ^{和え} おから 白菜のフレンチ ^{和え} 漬物	ご飯 五目野菜炒め チンゲン菜の ^{和え} ふんわり五目豆腐 ^{和え} カリフラワーの ^{和え} 漬物	ご飯 さばの味噌 ^{和え} 果物 鶏肉の中華 ^{和え} ブロッコリーと ^{和え} 漬物	ご飯 豆腐と野菜の ^{和え} 青菜のピーナツ ^{和え} 里芋の白煮 エビシューマイ 漬物	ご飯 串カツ 果物 がんもの煮付け 南瓜 ^{和え} 漬物
成分	534 / 24.8 / 8.6 / 91.9 / 2.1	511 / 17.0 / 8.7 / 89.4 / 2.7	544 / 18.0 / 16.7 / 83.6 / 3.5	602 / 20.2 / 14.8 / 96.5 / 2.9	530 / 12.8 / 18.9 / 76.0 / 2.6	593 / 26.0 / 19.2 / 82.2 / 2.9	538 / 16.8 / 11.9 / 91.9 / 3.4	611 / 20.5 / 17.4 / 91.8 / 2.5
成分	1096 / 42.1 / 20.2 / 190.0 / 6.2	1055 / 29.3 / 23.9 / 176.2 / 6.3	1106 / 31.7 / 36.1 / 178.9 / 6.5	1132 / 45.9 / 21.3 / 191.3 / 5.7	1049 / 27.0 / 31.7 / 165.8 / 6.2	1216 / 42.8 / 33.7 / 188.6 / 6.6	1104 / 36.6 / 27.1 / 177.4 / 6.8	1113 / 42.6 / 25.1 / 188.9 / 5.6
	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 ^{和え} 大青花芸豆 里芋のすりごま ^{和え} 春雨のフレンチ ^{和え} 漬物	ご飯 ハムカツ 青菜のわさび ^{和え} 落と人参のおかか ^{和え} 落花生なます・静岡(新) 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) れんこんの炒め ^{和え} 白菜と人参の煮浸し くらげの中華 ^{和え} 漬物	ご飯 大焼売 小松菜のナムル じゃがいものバター ^{和え} 彩りピーマンの ^{和え} 漬物	ご飯 赤魚のもろみ ^{和え} うずら豆 牛蒡巻きの煮付け 大根のゴマ ^{和え} 漬物	コーン ^{和え} ミニハンバーグ(おろし ^{和え}) 果物 車麩の煮付け 隠元のピーナツ ^{和え} 漬物	ご飯 餃子あんかけ オクラと胡瓜の ^{和え} かに高野の ^{和え} もやしのカラフル ^{和え} 漬物	ご飯 メンチカツ 白菜キムチ ^{和え} ぜんまいの当座 ^{和え} ブロッコリーとコーンの ^{和え} 漬物
成分	544 / 24.1 / 5.6 / 101.5 / 3.0	534 / 13.3 / 9.3 / 96.0 / 3.7	536 / 19.6 / 16.2 / 87.9 / 3.2	614 / 14.8 / 19.6 / 96.8 / 3.7	561 / 26.9 / 10.3 / 90.3 / 3.4	507 / 17.6 / 9.3 / 99.5 / 3.0	540 / 16.1 / 13.3 / 89.3 / 3.3	549 / 13.9 / 16.5 / 86.0 / 2.6
夕食	ご飯 チンジャオ ^{和え} 厚焼き玉子 お魚豆腐揚げの ^{和え} カリフラワーの ^{和え} 漬物	ご飯 たらの西京 ^{和え} 白滝の炒め ^{和え} ジャーマン ^{和え} 三色 ^{和え} 漬物	生姜 ^{和え} ちゃんぽん炒め 果物 高野豆腐の五目 ^{和え} パスタ ^{和え} 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ ^{和え} ほうれん草のお浸し 南瓜の煮付け グリーン ^{和え} 漬物	ご飯 ソフトチキン ^{和え} 花五目卵 ^{和え} 里芋といかの ^{和え} チンゲン菜の ^{和え} 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 酢味噌 ^{和え} 肉じゃが カリフラワーとミックス ^{和え} 漬物	ご飯 ほうれん草 ^{和え} 春雨 ^{和え} 金平牛蒡 肉団子 漬物	ご飯 あじの塩 ^{和え} 三色豆 厚揚げの煮付け 大根の青じそ ^{和え} 漬物
成分	570 / 18.5 / 19.9 / 76.7 / 2.6	503 / 22.0 / 8.9 / 87.3 / 3.1	501 / 18.9 / 12.4 / 81.5 / 2.7	547 / 17.4 / 14.1 / 92.2 / 2.6	546 / 20.2 / 12.9 / 87.4 / 2.7	526 / 19.2 / 11.9 / 85.1 / 2.5	508 / 14.9 / 10.9 / 86.8 / 3.2	530 / 27.7 / 10.8 / 83.5 / 2.5
成分	1114 / 42.6 / 25.5 / 178.2 / 5.6	1037 / 35.3 / 18.2 / 183.3 / 6.8	1037 / 38.5 / 28.6 / 169.4 / 5.9	1161 / 32.2 / 33.7 / 189.0 / 6.3	1107 / 47.1 / 23.2 / 177.7 / 6.1	1033 / 36.8 / 21.2 / 184.6 / 5.5	1048 / 31.0 / 24.2 / 176.1 / 6.5	1079 / 41.6 / 27.3 / 169.5 / 5.1
	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 ^{和え} 青菜のお浸し 里芋としめじのみ ^{和え} マカロニ ^{和え} 漬物	ご飯 めばるの西京 ^{和え} 大青花芸豆 落と豚肉の金平 ^{和え} 花野菜の ^{和え} 漬物	ご飯 チキン ^{和え} 果物 帆立風味 ^{和え} コーン ^{和え} 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和 ^{和え}) 三色 ^{和え} お魚豆腐揚げの ^{和え} 白菜 ^{和え} 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 ^{和え} ツナ ^{和え} 漬物	わかめ ^{和え} あじのみりん醤油 ^{和え} 三色豆 じゃが芋とあさりの ^{和え} カリフラワーとミックス ^{和え} 漬物	ご飯 焼きつくね ブロッコリー ^{和え} イカと大根の ^{和え} キャベツの梅 ^{和え} 漬物	
成分	537 / 16.4 / 8.0 / 98.5 / 3.0	540 / 20.6 / 9.4 / 85.7 / 2.0	511 / 12.8 / 10.1 / 95.1 / 2.5	579 / 19.3 / 16.8 / 86.1 / 2.9	509 / 13.3 / 9.6 / 93.0 / 3.0	528 / 21.7 / 9.4 / 89.3 / 2.8	501 / 15.4 / 11.5 / 89.4 / 3.1	
夕食	ご飯 目玉焼き ^{和え} キャベツのサウサント ^{和え} さつま揚げの煮付け 玉葱と枝豆の ^{和え} 漬物	ご飯 肉団子の酢豚 ^{和え} 隠元の生姜 ^{和え} ツナじゃが ^{和え} エビシューマイ 漬物	ひじき ^{和え} 野菜ステーキのあん ^{和え} オクラと胡瓜の ^{和え} ホイコーロー さつま芋の味噌 ^{和え} 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ ^{和え} うずら豆 車麩の筑前 ^{和え} ブロッコリーとチーズの ^{和え} 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉 ^{和え} 果物 切干大根の炒め ^{和え} チンゲン菜の ^{和え} 漬物	ご飯 厚揚げ味噌炒め 厚焼き玉子 さつま芋の煮付け 隠元のキムチ ^{和え} 漬物	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し つきこんとサーサイの炒め ^{和え} 豆腐 ^{和え} 漬物	
成分	540 / 16.7 / 15.1 / 84.5 / 2.8	561 / 21.3 / 12.0 / 94.5 / 3.3	518 / 13.7 / 15.0 / 99.4 / 2.5	508 / 23.6 / 6.8 / 88.2 / 2.8	556 / 18.1 / 15.8 / 86.8 / 2.7	635 / 17.6 / 15.4 / 107.8 / 2.6	507 / 15.9 / 12.8 / 82.7 / 3.4	
成分	1077 / 33.1 / 23.1 / 183.0 / 5.8	1101 / 41.9 / 21.4 / 180.2 / 5.3	1029 / 26.5 / 25.1 / 194.5 / 5.0	1087 / 42.9 / 23.6 / 174.3 / 5.7	1065 / 31.4 / 25.4 / 179.8 / 5.7	1163 / 39.3 / 24.8 / 197.1 / 5.4	1008 / 31.3 / 24.3 / 172.1 / 6.5	
	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