

献立表

令和07年11月1日～令和07年11月30日 げんき弁当

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	ゆかりご飯 コンビネーションオムレツ 大青花芸豆 海老の吹寄せ 胡瓜とツナのサラダ 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ 三色和え おから 大根サラダ 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) オクラと胡瓜のサラダ 京風がんもの煮付け 白菜とほうれん草のゆずドレ和え 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き うずら豆 切り昆布の炒め煮 ブロッコリーのマリネ 漬物	ご飯 チキンのオープン焼き 果物 大根と人参の金平風 マカロニサラダ 漬物	ご飯 イカフライ もやしのカラフル和え 蒟のツナ煮 和風ペペロンチーノ(ペッネ) 漬物	梅とジャコのご飯 野菜ステーキのあんかけ 花五目卵巻き 里芋とサーサいの挽肉炒め ほうれん草のとろろ芋和え 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 プレーンオムレツ コーンサラダ 漬物
成分	580 / 17.3 / 11.5 / 100.0 / 3.8	549 / 18.4 / 10.3 / 96.1 / 3.3	507 / 17.8 / 11.5 / 82.2 / 2.4	517 / 20.8 / 9.7 / 85.5 / 3.1	576 / 19.7 / 16.3 / 86.3 / 2.6	523 / 18.7 / 12.2 / 85.0 / 2.8	501 / 15.0 / 12.9 / 83.7 / 2.6	503 / 14.6 / 10.0 / 91.7 / 2.3
夕食	ご飯 ちゃんぽん炒め チンゲン菜のドレッシング和え じゃが芋のニンニク風煮 ふくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 果物 金平牛蒡 グリーンサラダ 漬物	ご飯 マーボー豆腐 青菜のお浸し 炒り鶏 キャベツのナムル 漬物	かおりご飯 クリームコロッケ 酢味噌和え 筑前煮 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 にらとあさりの炒め物 厚焼き玉子 里芋のすりごま煮 カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 あじの西京焼き さつま芋のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 隠元のピーナツ和え 漬物	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 果物 信田巻きの含め煮 白菜のフレンチサラダ 漬物	ご飯 京風シューマイ 大根の梅ドレ和え 三角野菜豆腐揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 漬物
成分	512 / 20.2 / 12.0 / 102.6 / 3.3	514 / 22.3 / 9.9 / 86.5 / 3.5	504 / 18.8 / 12.5 / 84.5 / 3.1	627 / 16.3 / 20.2 / 95.7 / 3.7	536 / 14.0 / 12.3 / 91.7 / 3.5	552 / 24.8 / 10.6 / 90.7 / 2.8	582 / 19.6 / 16.7 / 90.4 / 3.1	555 / 20.2 / 15.6 / 82.1 / 3.8
成分	1092 / 37.5 / 23.5 / 202.6 / 7.1	1063 / 40.7 / 20.2 / 182.6 / 6.8	1011 / 36.6 / 24.0 / 166.7 / 5.5	1144 / 37.1 / 29.9 / 181.2 / 6.8	1112 / 33.7 / 28.6 / 178.0 / 6.1	1075 / 43.5 / 22.8 / 175.7 / 5.6	1083 / 34.6 / 29.6 / 174.1 / 5.7	1058 / 34.8 / 25.6 / 173.8 / 6.1
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
昼食	ご飯 さわらのもろみ焼き 大青花芸豆 鶏肉の中華風旨煮 カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 果物 車麩の煮付け 豆腐サラダ 漬物	ご飯 焼きつくね オクラのなめ茸和え 白菜と人参の煮浸し 玉葱と枝豆のサラダ 漬物	ご飯 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し 豚肉のケチャップ炒め くらげの中華和え 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き うずら豆 ごぼうの五目金平 キャベツのサウサントレ和え 漬物	ご飯 大焼売 果物 がんもの煮付け 青菜のゴマ和え 漬物	山菜ご飯 鶏肉の照焼き 十五品目サラダ ジャーマンポテト 白菜キムチ和え 漬物	ご飯 串カツ チンゲン菜のサラダ お魚豆腐揚げの煮付け こんにゃくの炒め物 漬物
成分	588 / 24.3 / 14.0 / 89.2 / 2.6	522 / 15.9 / 10.3 / 93.9 / 2.5	518 / 18.9 / 13.4 / 82.0 / 2.8	565 / 17.1 / 12.9 / 94.9 / 3.9	506 / 23.5 / 6.7 / 90.2 / 2.7	582 / 22.7 / 17.1 / 93.3 / 3.6	580 / 22.3 / 21.4 / 76.8 / 4.0	600 / 21.4 / 16.3 / 90.7 / 2.6
夕食	ご飯 メンチカツ チンゲン菜のサラダ ぜんまいの炒め煮 玉葱とわかめの酢味噌和え 漬物	ご飯 かに玉 青菜の辛し和え おでん風煮 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 さばの味噌煮 春雨サラダ つきこんとメマの炒め煮 エビシューマイ 漬物	コーンご飯 五目野菜炒め 果物 里芋の白煮 大根のかつお節サラダ 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き もやしのシンプル和え ひじきの炒め煮 パスタサラダ 漬物	ご飯 目玉焼きフライ 彩りピーマンの和え物 三色豆とツナのトマト煮 れんこんサラダ 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き 三色豆 切干大根の炒め煮 隠元の梅おかか和え 漬物	ご飯 豚肉のコーチャン炒め 果物 南瓜の煮付け 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物
成分	529 / 14.2 / 11.8 / 92.0 / 3.0	579 / 25.4 / 12.2 / 81.1 / 3.6	576 / 26.6 / 16.9 / 82.7 / 3.4	506 / 13.7 / 12.8 / 87.4 / 2.7	501 / 14.8 / 6.6 / 95.0 / 3.3	553 / 17.9 / 13.1 / 91.3 / 2.5	586 / 25.2 / 9.9 / 99.9 / 3.1	569 / 16.5 / 13.9 / 99.7 / 2.7
成分	1117 / 38.5 / 25.8 / 181.2 / 5.6	1101 / 41.3 / 22.5 / 175.0 / 6.1	1094 / 45.5 / 30.3 / 164.7 / 6.2	1071 / 30.8 / 25.7 / 182.3 / 6.6	1007 / 38.3 / 13.3 / 185.2 / 6.0	1135 / 40.6 / 30.2 / 184.6 / 6.1	1166 / 47.5 / 31.3 / 176.7 / 7.1	1169 / 37.9 / 30.2 / 190.4 / 5.3
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
昼食	ご飯 たらの西京焼き 隠元の和風マヨ和え 里芋のすりごま煮 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 ツナオムレツ チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 ハムカツ 果物 蒟と人参のおおかか煮 白菜の中華サラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 キャベツのピーナツ和え はんぺんの煮付け 大根の青じそサラダ 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き 大青花芸豆 肉じゃが 隠元の味噌和え 漬物	ご飯 アジフライ 胡瓜のゴマ風味 かに高野の含め煮 ブロッコリーサラダ 漬物	高菜ご飯 豆腐のそぼろあん包み 三色豆 切干大根の炒め煮 玉葱とピーマンのサラダ 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 野菜焼売 チーズインサラダ 漬物
成分	510 / 22.7 / 6.2 / 94.0 / 3.2	510 / 15.1 / 13.1 / 82.4 / 3.5	539 / 12.1 / 10.2 / 96.0 / 3.5	518 / 18.3 / 9.6 / 89.5 / 3.2	528 / 23.6 / 4.0 / 102.2 / 2.8	584 / 19.4 / 15.2 / 88.2 / 3.7	615 / 16.6 / 15.4 / 102.1 / 3.4	524 / 13.2 / 10.7 / 96.1 / 2.7
夕食	ご飯 餃子風メンチ 小松菜のゆずドレ和え 五目巾着の含め煮 カリフラワーのマリネ 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) ほうれん草としめじのお浸し じゃが芋のバター煮 キャベツのサラダ 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き うずら豆 牛蒡巻きの煮付け 卵の花サラダ 漬物	菜飯 イカの五目炒め わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け ふくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 海鮮大焼売 果物 鶏ごぼういなりの煮付け コールスローサラダ 漬物	ご飯 豚肉の和風だし炒め チンゲン菜のドレッシング和え 切り昆布の炒め煮 大根と桜海老のサラダ 漬物	ご飯 ほうれん草オムレツ 人参と竹輪の炒め煮 ツナじゃが煮 ひじきとオクラのサラダ 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き ブロッコリーサラダ 里芋としめじのみそバター もやしのゴマ酢和え 漬物
成分	556 / 14.6 / 16.6 / 83.3 / 2.8	501 / 17.1 / 12.3 / 82.3 / 2.5	531 / 25.3 / 8.1 / 90.9 / 3.5	525 / 25.0 / 12.4 / 98.7 / 3.0	530 / 14.2 / 7.4 / 99.6 / 3.6	521 / 17.2 / 15.8 / 79.9 / 3.7	505 / 16.4 / 11.0 / 86.1 / 3.2	543 / 22.5 / 11.8 / 83.1 / 2.3
成分	1066 / 37.3 / 22.8 / 177.3 / 6.0	1011 / 32.2 / 25.4 / 164.7 / 6.0	1070 / 37.4 / 18.3 / 186.9 / 7.0	1043 / 43.3 / 22.0 / 188.2 / 6.2	1058 / 37.8 / 11.4 / 201.8 / 6.4	1105 / 36.6 / 31.0 / 168.1 / 7.4	1120 / 33.0 / 26.4 / 188.2 / 6.6	1067 / 35.7 / 22.5 / 179.2 / 5.0
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)		
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 白菜のゴマ和え 金平牛蒡 隠元とネギのオーロラソース 漬物	わかめご飯 赤魚の塩焼き うずら豆 豚肉と野菜のソース炒め 玉葱ときのこのサラダ 漬物	ご飯 焼き餃子 厚焼き玉子 かにしんじょうの白だし煮 ほうれん草のナムル 漬物	ご飯 ソースカツ ピーマンと竹輪のソテー お魚豆腐揚げの煮付け 大根サラダ 漬物	ご飯 あじの塩焼き さつま芋と枝豆のドレ和え ホイコーロー カリフラワーの和風サラダ 漬物	ご飯 照焼チキン 大青花芸豆 じゃが芋とあさりの煮付け 隠元のキムチ和え 漬物		
成分	560 / 12.5 / 12.1 / 90.2 / 2.8	522 / 24.4 / 11.7 / 83.7 / 3.0	603 / 17.1 / 18.6 / 91.3 / 3.5	597 / 19.6 / 15.7 / 92.9 / 3.4	557 / 26.0 / 14.8 / 91.9 / 2.7	568 / 22.7 / 65.5 / 106.4 / 2.4		
夕食	ご飯 厚揚げの酢豚風 果物 さつま芋の煮付け 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ キャベツのわさび風味 さつま揚げと野菜の味噌煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コーチャン炒め 果物 ぜんまいの当座煮 花野菜のサラダ 漬物	ゆかりご飯 海鮮野菜炒め チンゲン菜のサラダ 里芋の煮付け 肉団子 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ 青菜のわさび和え 車麩の筑前煮 南瓜サラダ 漬物	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 果物 蒟と豚肉の金平 キャベツとカニカマのマヨボンサラダ 漬物		
成分	552 / 11.7 / 9.4 / 106.3 / 2.4	538 / 13.0 / 11.8 / 96.5 / 3.1	507 / 18.2 / 12.4 / 80.1 / 2.7	544 / 21.8 / 12.3 / 88.0 / 3.9	558 / 18.4 / 10.8 / 98.4 / 3.9	550 / 17.6 / 12.6 / 89.7 / 2.2		
成分	1112 / 24.2 / 21.5 / 196.5 / 5.2	1060 / 37.4 / 23.5 / 180.2 / 6.1	1110 / 35.3 / 31.0 / 171.4 / 6.2	1141 / 41.4 / 28.0 / 180.9 / 7.3	1115 / 44.4 / 25.6 / 190.3 / 6.6	1118 / 40.3 / 78.1 / 196.1 / 4.6		
	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