

献立表

令和07年11月1日～令和07年11月30日 療養弁当

	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	ご飯 車麩の卵とじあんかけ 胡瓜とツナのサラダ 海老の吹寄せ 白菜のピーナツ和え なすの煮びたし	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 三色和え おから 果物 もずく酢	ご飯 照焼チキン 白菜とほうれん草のゆずドレ和え 京風がんもの煮付け 山芋の和え物 オクラと胡瓜のサラダ	ご飯 さばの塩焼き ブロッコリーのマリネ 海老とパプリカのレモンバター炒め 三色豆 切り昆布の炒め煮	ご飯 チンジャオロース風 マカロニサラダ 大根と人参の金平風 抹茶ゼリー 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 南瓜コロッケ もやしのカラフル和え 蒟のツナ煮 おからサラダ 和風ペペロンチーノ(ペンネ)	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のとろろ芋和え 大根のべっこう煮 花野菜のサラダ 花五目卵巻き	生姜ご飯 五目野菜炒め コーンサラダ 竹輪じゃが煮 みつめめ あら挽きチキンナ
成分	565 / 19.8 / 14.6 / 86.9 / 2.3	579 / 19.0 / 14.4 / 93.8 / 1.9	580 / 26.7 / 69.5 / 83.4 / 1.8	595 / 24.9 / 8.1 / 86.4 / 2.1	580 / 16.4 / 17.4 / 92.0 / 2.5	602 / 17.0 / 15.6 / 101.3 / 2.1	590 / 16.2 / 19.4 / 88.3 / 1.7	590 / 16.6 / 13.6 / 100.6 / 2.1
夕食	ご飯 飲茶風シューマイ チンゲン菜のドレッシング和え じゃが芋のにんにく風煮 杏仁豆腐 ふくら枝豆蒸し	ご飯 メルルーサ(白身魚)のタルタル焼き グリーンサラダ 金平牛蒡 大根のゴマドレ和え 肉団子	ご飯 ちゃんぽん炒め キャベツのナムル 炒り鶏 ツナ和え カニシューマイ	ご飯 イカフライ 酢味噌和え 筑前煮 イタリアンサラダ 白滝の炒り煮	ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのサラダ 野菜と挽肉の炒め物 うずら豆 厚焼き玉子	ご飯 さわらの磯煮 隠元のピーナツ和え さつま揚げと野菜の煮物 フルーツポンチ さつま芋のサラダ	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 白菜のフレンチサラダ 信田巻きの含め煮 オクラのおかか和え 果物	ご飯 海鮮大シューマイ ブロッコリーサラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け キャベツのマヨネーズ和え 大根の梅ドレ和え
成分	587 / 20.8 / 12.8 / 119.0 / 2.1	571 / 22.3 / 15.9 / 84.4 / 2.2	578 / 23.8 / 16.5 / 87.7 / 2.2	569 / 21.7 / 12.6 / 94.4 / 2.1	602 / 19.5 / 15.1 / 96.7 / 1.9	586 / 26.8 / 11.4 / 97.4 / 2.3	563 / 19.6 / 16.3 / 87.0 / 2.2	598 / 15.8 / 18.8 / 88.3 / 2.7
成分	1152 / 40.6 / 27.4 / 205.9 / 4.4	1150 / 41.3 / 30.3 / 178.2 / 4.1	1158 / 50.5 / 86.0 / 171.1 / 4.0	1164 / 46.6 / 20.7 / 180.8 / 4.2	1182 / 35.9 / 32.5 / 188.7 / 4.4	1188 / 43.8 / 27.0 / 198.7 / 4.4	1153 / 35.8 / 35.7 / 175.3 / 3.9	1188 / 32.4 / 32.4 / 188.9 / 4.8
	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 たらのマスタート焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 鶏肉の中華風旨煮 小松菜のナムル 大白花芸豆	ご飯 煮物盛り合わせ 豆腐サラダ 春菊と桜エビのオーブオイル炒め マスカットゼリー 海鮮餃子の野菜あんかけ	ご飯 鶏ちゃん焼き・岐阜 玉葱と枝豆のサラダ 白菜と人参の煮浸し ブロッコリーのおかか和え ふくら枝豆蒸し	ご飯 ハムカツ くらげの中華和え 豆腐とエビの塩炒め 三色豆 ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯 さわらのバジルオイル焼き キャベツのサウザントレ和え ごぼうの五目金平 杏仁豆腐 厚焼き玉子	ご飯 海鮮野菜炒め 青菜のゴマ和え がんもの煮付け さつま芋の和え物 カニシューマイ	ご飯 豚肉と小松菜の昆布炒め(新) 十五品目サラダ ジャーマンポテト 白菜のピーナツ和え カリフラワーのソテー	ご飯 飲茶風シューマイ チンゲン菜のサラダ お魚豆腐揚げの煮付け キャベツの昆布和え こんにゃくの炒め物
成分	626 / 25.3 / 18.7 / 89.7 / 1.8	588 / 18.0 / 14.2 / 100.1 / 2.5	597 / 24.6 / 22.9 / 95.2 / 2.1	638 / 19.7 / 16.4 / 104.8 / 2.2	608 / 26.2 / 18.7 / 85.6 / 2.2	602 / 26.2 / 16.9 / 87.1 / 2.1	584 / 17.2 / 22.1 / 81.8 / 2.5	580 / 20.8 / 14.9 / 101.0 / 2.4
夕食	ご飯 クリームコロッケ チンゲン菜のサラダ ぜんまいの炒め煮 白菜の浅漬け 玉葱とわかめの酢味噌和え	ご飯 プレーンオムレツ 青菜の辛し和え 大根のカレーそばかけ 大白花芸豆 花野菜のサラダ	さつま芋としめじの炊き込みご飯 赤魚の塩焼き 春雨サラダ こんにゃくの炒め物 小町和え 肉団子	ご飯 焼き餃子 大根のかつお節サラダ 里芋の白煮 隠元の味噌和え 果物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き パスタサラダ ひじきの炒め煮 玉葱のゆかり和え もやしのシンプル和え	ご飯 ソフトチキンカツ れんこんサラダ 三色豆とツナのトマト煮 果物 彩りピーマンの和え物	ご飯 めばるの味噌バター風味 隠元の梅おかか和え 大根とひき肉のとり煮 オクラの三杯酢 花五目卵巻き	ご飯 鶏肉のカレー炒め 玉葱と胡瓜のサラダ 南瓜の煮付け 青菜の辛し和え 果物
成分	556 / 13.3 / 13.8 / 95.2 / 2.2	587 / 16.2 / 15.4 / 93.9 / 1.6	595 / 33.6 / 15.4 / 83.6 / 2.3	542 / 13.9 / 7.7 / 104.3 / 1.6	550 / 18.0 / 15.5 / 87.4 / 2.0	585 / 20.7 / 13.7 / 96.3 / 2.1	604 / 26.7 / 16.1 / 90.4 / 1.9	574 / 17.1 / 17.3 / 92.5 / 1.2
成分	1182 / 38.6 / 32.5 / 184.9 / 4.0	1175 / 34.2 / 29.6 / 194.0 / 4.1	1192 / 58.2 / 38.3 / 178.8 / 4.4	1180 / 33.6 / 24.1 / 209.1 / 3.8	1158 / 44.2 / 34.2 / 173.0 / 4.2	1187 / 46.9 / 30.6 / 183.4 / 4.2	1188 / 43.9 / 38.2 / 172.2 / 4.4	1154 / 37.9 / 32.2 / 193.5 / 3.6
	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 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーの青のり和え 庄内麩の煮付け	ご飯 千草焼き チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 フルーツポンチ 白滝の炒り煮	ご飯 海鮮大焼売 白菜の中華サラダ 豚挽肉とモヤシのヒリ辛炒め 果物 とろろ	ご飯 豚肉の生姜焼きりんごソース 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け オクラのごま和え 三色豆	人参と枝豆の炊き込みご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の味噌和え 肉じゃが カリフラワーのサラダ 厚焼き玉子	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 含め煮 蟹高野豆腐 果物 胡瓜のゴマ風味	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ 菜の花とあさりのペペロンチーノ風 さつま芋のマスタート和え 切干大根の炒め煮	ご飯 揚げ餃子のあんかけ チーズインサラダ 白菜と人参の煮込み 減塩のり佃煮 抹茶ゼリー
成分	566 / 23.1 / 8.8 / 95.6 / 2.3	572 / 18.9 / 18.7 / 84.7 / 2.2	570 / 18.0 / 11.8 / 98.2 / 2.1	598 / 22.1 / 11.9 / 93.9 / 2.0	613 / 29.1 / 17.8 / 85.9 / 2.4	577 / 18.0 / 12.7 / 93.8 / 2.1	581 / 14.0 / 13.0 / 102.8 / 2.1	558 / 12.9 / 16.0 / 90.0 / 1.9
夕食	ご飯 煮物盛り合わせ カリフラワーのマリネ ベーコンの野菜炒め 胡瓜の香りと和え トマトパスタサラダ	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じゃが芋のバター煮 もやしのナムル 野菜とエビのうま煮	ご飯 鮭の塩焼き 卵の花サラダ キャベツのおかか炒め 小松菜のポン酢和え 牛蒡巻きの煮付け	ご飯 メンチカツ わかめの生姜醤油和え 厚揚げの煮付け 梅びしお 杏仁豆腐	ご飯 イカの五目炒め コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 大白花芸豆 カニシューマイ	ご飯 豚肉のハヤシソース炒め(新) チンゲン菜のドレッシング和え かぼちゃとベーコンの洋風煮物 白菜の浅漬け 大根と桜海老のサラダ	ご飯 チーズオムレツ ひじきとオクラのサラダ カリフラワーのカレーマヨ炒め 三色和え 人参と竹輪の炒め煮	ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け(新) もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター コーンサラダ きのこの白和え
成分	575 / 14.5 / 18.7 / 87.9 / 2.0	608 / 18.7 / 21.2 / 90.2 / 2.0	605 / 25.2 / 18.6 / 88.5 / 2.4	601 / 19.0 / 16.9 / 92.9 / 2.1	577 / 20.1 / 10.8 / 102.2 / 2.0	550 / 15.3 / 19.2 / 82.8 / 1.8	611 / 15.2 / 21.8 / 84.4 / 2.0	578 / 24.0 / 12.8 / 92.2 / 2.1
成分	1141 / 37.6 / 27.5 / 183.5 / 4.3	1180 / 37.6 / 39.9 / 174.9 / 4.2	1175 / 43.2 / 30.4 / 186.7 / 4.5	1199 / 41.1 / 28.8 / 186.8 / 4.1	1190 / 49.2 / 28.6 / 188.1 / 4.4	1127 / 33.3 / 31.9 / 176.6 / 3.9	1192 / 29.2 / 34.8 / 187.2 / 4.1	1136 / 36.9 / 28.8 / 182.2 / 4.0
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)		
昼食	ご飯 豚肉のプルコギ風 隠元とネギのオーロラソース 金平牛蒡 カリフラワーの和え物 果物	ご飯 さわらのごま焼き 玉葱ときこのサラダ ひじきの豆腐炒め 白菜のしその実和え チャプチェ風春雨	ご飯 京風シューマイ ほうれん草のナムル かにしんじょうの白だし煮 三色豆 湯葉と枝クラゲの炒め物	ご飯 薫るレモンのササミフライ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 春菊のお浸し 厚焼き玉子	ご飯 魚のもみじ焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー 青菜のゴマ和え さつま芋と枝豆のドレ和え	ご飯 鶏肉のくわ焼き 隠元のキムチ和え じゃが芋とあさりの煮付け 梅びしお 大根サラダ		
成分	577 / 19.2 / 16.3 / 89.7 / 1.7	575 / 25.6 / 18.5 / 110.4 / 2.0	594 / 23.0 / 14.7 / 97.1 / 2.3	594 / 20.3 / 18.1 / 87.0 / 2.2	622 / 27.4 / 20.0 / 102.7 / 2.2	571 / 16.7 / 18.2 / 89.3 / 2.2		
夕食	ご飯 五目野菜炒め 春雨のコールスローサラダ さつま芋の煮付け 小松菜の梅ドレ和え エビシューマイ	ご飯 目玉焼きフライ マカロニサラダ さつま揚げと野菜の味噌煮 オクラのなめ茸和え キャベツのわさび風味	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 花野菜のサラダ ぜんまいの当座煮 マスカットゼリー ふくら枝豆蒸し	ご飯 煮物盛り合わせ チンゲン菜のサラダ ニラとアサリの炒め物 大白花芸豆 肉団子	コーンご飯 太平燕(タイピーエン)・熊本 南瓜サラダ いもみそ・新潟(新) フルーツポンチ 青菜のわさび和え	ご飯 厚揚げの酢豚風 キャベツとカニカマのマヨポンサラダ 蒟と豚肉の金平 花野菜のサラダ 果物		
成分	578 / 15.5 / 12.8 / 101.1 / 2.0	559 / 17.7 / 14.6 / 90.4 / 2.2	558 / 20.0 / 18.2 / 100.6 / 1.9	593 / 17.8 / 10.4 / 107.8 / 2.1	562 / 17.6 / 13.9 / 96.7 / 2.0	574 / 14.8 / 19.1 / 81.5 / 1.5		
成分	1155 / 34.7 / 29.1 / 190.8 / 3.7	1134 / 43.3 / 33.1 / 200.8 / 4.2	1152 / 43.0 / 32.9 / 197.7 / 4.2	1187 / 38.1 / 28.5 / 194.8 / 4.3	1184 / 45.0 / 33.9 / 199.4 / 4.2	1145 / 31.5 / 37.3 / 170.8 / 3.7		
	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