

献立表

令和07年11月1日～令和07年11月30日 スマイル弁当

	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 胡瓜とツナのサラダ 海老の吹寄せ 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ 三色和え おから 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 白菜とほうれん草のゆずドレ和え 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き ブロッコリーのマリネ 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 チキンのオープン焼き マカロニサラダ 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 イカフライ もやしのカラフル和え 落のツナ煮 漬物	梅とジャコのご飯 野菜ステーキのあんかけ ほうれん草のとろろ芋和え 里芋とサターサイの挽肉炒め 漬物	ご飯 ポークカレー コーンサラダ プレーンオムレツ 漬物
成分	508 / 16.3 / 11.4 / 82.5 / 3.8	554 / 18.8 / 10.4 / 96.6 / 3.0	489 / 17.4 / 10.5 / 80.2 / 2.3	463 / 19.1 / 9.4 / 73.1 / 3.0	560 / 19.6 / 16.3 / 82.5 / 2.6	487 / 17.9 / 10.6 / 80.4 / 2.2	450 / 12.0 / 10.5 / 79.5 / 2.3	484 / 14.5 / 10.0 / 86.6 / 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 漬物	ご飯 赤魚の煮付け グリーンサラダ 金平牛蒡 果物	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのナムル 炒り鶏 漬物	かおりご飯 クリームコロッケ 酢味噌和え 筑前煮 漬物	ご飯 にらとあさりの炒め物 カリフラワーのサラダ 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 あじの西京焼き 隠元のピーナツ和え さつま揚げと野菜の煮物 漬物	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 白菜のフレンチサラダ 信田巻きの含め煮 果物	ご飯 京風シューマイ ブロッコリーサラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 漬物
成分	485 / 16.8 / 11.1 / 81.1 / 3.0	508 / 22.2 / 9.9 / 85.2 / 3.0	492 / 17.2 / 12.4 / 82.4 / 2.8	598 / 16.0 / 18.2 / 93.0 / 3.3	481 / 11.0 / 8.9 / 88.7 / 3.1	495 / 24.4 / 8.5 / 81.4 / 2.7	573 / 19.1 / 16.7 / 88.4 / 2.4	546 / 19.9 / 15.6 / 81.1 / 3.3
成分	993 / 33.1 / 22.5 / 163.6 / 6.8	1062 / 41.0 / 20.3 / 181.8 / 6.0	981 / 34.6 / 22.9 / 162.6 / 5.1	1061 / 35.1 / 27.6 / 166.1 / 6.3	1041 / 30.6 / 25.2 / 171.2 / 5.7	982 / 42.3 / 19.1 / 161.8 / 4.9	1023 / 31.1 / 27.2 / 167.9 / 4.7	1030 / 34.4 / 25.6 / 167.7 / 5.6
	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 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 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 豆腐サラダ 車麩の煮付け 漬物	ご飯 焼きつくね 玉葱と枝豆のサラダ 白菜と人参の煮浸し 漬物	ご飯 野菜コロッケ くらげの中華和え 豚肉のケチャップ炒め 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き キャベツのサウザントレ和え ごぼうの五目金平 漬物	ご飯 大焼売 青菜のゴマ和え がんもの煮付け 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 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 漬物
成分	516 / 23.3 / 13.9 / 71.7 / 2.6	502 / 15.9 / 10.3 / 88.7 / 2.5	508 / 18.3 / 13.4 / 79.7 / 2.5	552 / 15.3 / 12.8 / 93.3 / 3.4	452 / 21.8 / 6.4 / 77.8 / 2.6	562 / 22.6 / 17.1 / 88.1 / 3.6	572 / 21.8 / 21.4 / 74.3 / 3.8	543 / 16.4 / 13.9 / 86.8 / 1.8
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 漬物	ご飯 かに玉 青菜の辛し和え おでん風煮 漬物	ご飯 さばの味噌煮 春雨サラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物	コーンご飯 五目野菜炒め 大根のかつお節サラダ 里芋の白煮 果物	ご飯 若鶏のごま照り焼き パスタサラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 目玉焼きフライ れんこんサラダ 三色豆とツナのトマト煮 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き 隠元の梅おかか和え 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 豚肉のコーチャン炒め 玉葱と胡瓜のサラダ 南瓜の煮付け 果物
成分	502 / 13.4 / 12.1 / 85.3 / 2.8	531 / 25.4 / 8.6 / 80.1 / 3.4	523 / 22.6 / 14.5 / 80.1 / 3.0	498 / 13.2 / 12.8 / 85.8 / 2.0	474 / 14.1 / 5.6 / 91.5 / 2.9	539 / 17.4 / 13.1 / 87.7 / 2.3	523 / 24.1 / 9.8 / 84.8 / 3.0	560 / 16.0 / 13.9 / 97.8 / 2.0
成分	1018 / 36.7 / 26.0 / 157.0 / 5.4	1033 / 41.3 / 18.9 / 168.8 / 5.9	1031 / 40.9 / 27.9 / 159.8 / 5.5	1050 / 28.5 / 25.6 / 179.1 / 5.4	926 / 35.9 / 12.0 / 169.3 / 5.5	1101 / 40.0 / 30.2 / 175.8 / 5.9	1095 / 45.9 / 31.2 / 159.1 / 6.8	1103 / 32.4 / 27.8 / 184.6 / 3.8
	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 春雨のフレンチサラダ 里芋のすりごま煮 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 漬物	ご飯 ハムカツ 白菜の中華サラダ 落と人参のおかか煮 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え 肉じゃが 漬物	ご飯 アジフライ ブロッコリーサラダ かに高野の含め煮 漬物	高菜ご飯 豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 チキンカレー チーズインサラダ 野菜焼売 漬物
成分	455 / 20.3 / 3.6 / 87.3 / 3.0	480 / 14.3 / 11.7 / 79.3 / 3.0	523 / 12.0 / 10.2 / 92.2 / 3.5	496 / 17.3 / 8.8 / 86.2 / 2.9	456 / 22.6 / 3.9 / 84.7 / 2.8	565 / 18.9 / 14.2 / 86.5 / 3.2	552 / 15.5 / 15.3 / 87.0 / 3.3	504 / 13.2 / 10.7 / 90.9 / 2.7
夕食	ご飯 餃子風メンチ カリフラワーのマリネ 五目巾着の含め煮 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーフ) ほうれん草としめじのお浸し じゃが芋のバター煮 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 卵の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 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 漬物	ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 果物	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 漬物	ご飯 ほうれん草オムレツ ひじきとオクラのサラダ ツナじゃが煮 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター 漬物
成分	547 / 14.1 / 16.5 / 81.6 / 2.6	481 / 16.4 / 11.7 / 78.9 / 2.3	477 / 23.6 / 7.8 / 78.5 / 3.4	498 / 21.5 / 11.2 / 77.8 / 2.7	524 / 13.9 / 7.4 / 98.2 / 3.1	505 / 16.0 / 15.2 / 78.5 / 3.4	452 / 15.3 / 7.9 / 80.8 / 2.6	512 / 22.2 / 10.3 / 80.7 / 2.1
成分	1002 / 34.4 / 20.1 / 168.9 / 5.6	961 / 30.7 / 23.4 / 158.2 / 5.3	1000 / 35.6 / 18.0 / 170.7 / 6.9	994 / 38.8 / 20.0 / 164.0 / 5.6	980 / 36.5 / 11.3 / 182.9 / 5.9	1070 / 34.9 / 29.4 / 165.0 / 6.6	1004 / 30.8 / 23.2 / 167.8 / 5.9	1016 / 35.4 / 21.0 / 171.6 / 4.8
	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) 隠元とネギのオーロラソース 金平牛蒡 漬物	わかめご飯 赤魚の塩焼き 玉葱ときのこのサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 焼き餃子 ほうれん草のナムル かにしんじょうの白だし煮 漬物	ご飯 ソースカツ 大根サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 あじの塩焼き カリフラワーの和風サラダ ホイコーロー 漬物	ご飯 照焼チキン 隠元のキムチ和え じゃが芋とあさりの煮付け 漬物		
成分	532 / 11.4 / 11.5 / 85.2 / 2.6	468 / 22.7 / 11.4 / 71.3 / 2.9	548 / 14.1 / 15.2 / 88.3 / 3.1	548 / 17.9 / 13.5 / 87.2 / 2.7	509 / 24.3 / 14.0 / 82.6 / 2.5	496 / 21.7 / 65.4 / 88.9 / 2.4		
夕食	ご飯 厚揚げの酢豚風 春雨のコールスローサラダ さつま芋の煮付け 果物	ご飯 牛肉コロッケ マカロニサラダ さつま揚げと野菜の味噌煮 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コーチャン炒め 花野菜のサラダ ぜんまいの当座煮 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 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ 南瓜サラダ 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ キャベツとカニカマのマヨポシサラダ 落と豚肉の金平 果物		
成分	544 / 11.2 / 9.4 / 104.7 / 1.7	528 / 12.1 / 11.8 / 94.6 / 2.9	488 / 18.1 / 12.4 / 75.0 / 2.7	497 / 19.6 / 10.7 / 82.3 / 3.5	544 / 16.8 / 10.7 / 96.0 / 3.5	543 / 17.4 / 12.6 / 87.9 / 1.9		
成分	1076 / 22.6 / 20.9 / 189.9 / 4.3	996 / 34.8 / 23.2 / 165.9 / 5.8	1036 / 32.2 / 27.6 / 163.3 / 5.8	1045 / 37.5 / 24.2 / 169.5 / 6.2	1053 / 41.1 / 24.7 / 178.6 / 6.0	1039 / 39.1 / 78.0 / 176.8 / 4.3		
	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