

献立表

令和08年1月1日～令和08年1月31日 スマイル弁当

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
昼食	ご飯 祝膳 紅白なます 金平牛蒡 黒豆	ゆかりご飯 イカフライ チンゲン菜のサラダ 大根のツナ煮 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き 花野菜のサラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 栗きんとん	ご飯 海鮮大焼売 隠元とネギのオーロラソース 里芋の味噌煮 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) カリフラワーとミックス野菜のサラダ 大根と人参のきんぴら風煮 漬物	わかめご飯 にら饅頭 玉葱としめじのマリネ風 ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ 帆立風味フライ 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 十五品目サラダ 高野豆腐のゴマ味噌煮 漬物
成分	515 / 24.0 / 6.1 / 92.2 / 3.4	495 / 15.7 / 11.7 / 82.7 / 2.9	594 / 21.7 / 17.4 / 82.6 / 1.9	570 / 19.5 / 8.3 / 103.9 / 3.7	451 / 11.2 / 8.1 / 80.4 / 2.4	503 / 11.6 / 12.2 / 87.2 / 3.8	509 / 15.3 / 10.6 / 91.5 / 2.7	464 / 21.4 / 10.6 / 69.9 / 2.4
夕食	ご飯 赤魚の塩焼き 菜の花の辛し和え 筑前煮 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 紅白なます 京風がんもの煮付け 昆布巻き	ご飯 若鶏のピカタ ほうれん草のゆずドレ和え じゃが芋の煮付け 漬物	ご飯 メンチカツ 春雨サラダ 白菜と人参の煮浸し 果物	ご飯 チーズオムレツ 青菜の辛し和え 炒り鶏 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 白菜サラダ 里芋の白煮 漬物	梅とジャコのご飯 グリルチキン(ハーフ) さつま芋とブロッコリーのタルタル風サラダ(新) 信田巻きの含め煮 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ 隠元のピーナツ和え ひじきの炒め煮 漬物
成分	453 / 25.3 / 6.1 / 75.7 / 3.3	460 / 14.1 / 9.6 / 79.9 / 2.0	466 / 15.4 / 8.0 / 95.7 / 2.9	530 / 14.7 / 14.7 / 86.2 / 2.0	520 / 16.3 / 14.7 / 82.2 / 3.0	454 / 19.4 / 5.2 / 82.0 / 2.3	534 / 19.0 / 14.3 / 90.6 / 3.1	511 / 16.2 / 7.1 / 99.5 / 3.3
成分	968 / 49.3 / 12.2 / 167.9 / 6.7	955 / 29.8 / 21.3 / 162.6 / 4.9	1060 / 37.1 / 25.4 / 178.3 / 4.8	1100 / 34.2 / 23.0 / 190.1 / 5.7	971 / 27.5 / 22.8 / 162.6 / 5.4	957 / 31.0 / 17.4 / 169.2 / 6.1	1043 / 34.3 / 24.9 / 182.1 / 5.8	975 / 37.6 / 17.7 / 169.4 / 5.7
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
昼食	ご飯 照焼チキン 大根の青じそサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	高菜ご飯 プレーンオムレツ チンゲン菜のドレッシング和え 豚肉のケチャップ炒め 漬物	ご飯 串カツ ほうれん草のお浸し ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き 隠元の和風マヨ和え おでん風煮 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 キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 パスタサラダ ジャーマンポテト 漬物	ご飯 カレーコロッケ もやしのシンプル和え 高野豆腐の中華風炒め 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 里芋のすりごま煮 漬物
成分	526 / 25.2 / 65.1 / 79.3 / 3.1	541 / 17.8 / 15.8 / 79.5 / 3.2	502 / 16.2 / 10.4 / 84.9 / 2.1	464 / 25.3 / 7.3 / 75.2 / 2.9	485 / 14.5 / 13.7 / 87.0 / 2.6	567 / 15.5 / 16.4 / 90.5 / 2.5	534 / 14.8 / 11.8 / 94.0 / 3.3	457 / 19.1 / 6.6 / 78.9 / 2.8
夕食	ご飯 クリームコロッケ 白菜の中華サラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 果物	ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き キャベツのわさび風味 つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 オクラと胡瓜のサラダ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 イカの五目炒め カリフラワーのサラダ 一口がんもの煮付け 漬物	ご飯 ハムカツ 青菜のピーナツ和え かにしんじょうの白だし煮 漬物	ご飯 さばの味噌煮 コールスローサラダ 牛蒡と竹輪の炒め煮 果物	かおりご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 大根サラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 かに玉 十五品目サラダ 鶏肉と白菜の煮物 漬物
成分	558 / 12.8 / 15.7 / 88.3 / 2.1	496 / 24.9 / 11.2 / 74.4 / 3.5	558 / 15.9 / 11.8 / 98.8 / 2.8	540 / 20.9 / 16.4 / 72.2 / 2.8	561 / 16.6 / 14.2 / 91.2 / 3.0	564 / 25.7 / 15.3 / 86.4 / 2.8	485 / 15.2 / 13.4 / 79.3 / 2.6	581 / 23.1 / 15.9 / 78.1 / 2.7
成分	1084 / 38.0 / 80.8 / 167.6 / 5.2	1037 / 42.7 / 27.0 / 153.9 / 6.7	1060 / 32.1 / 22.2 / 183.7 / 4.9	1004 / 46.2 / 23.7 / 147.4 / 5.7	1046 / 31.1 / 27.9 / 178.2 / 5.6	1131 / 41.2 / 31.7 / 176.9 / 5.3	1019 / 30.0 / 25.2 / 173.3 / 5.9	1038 / 42.2 / 22.5 / 157.0 / 5.5
	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨のフレンチサラダ 三色豆とツナのトマト煮 漬物	いりこ菜飯 海鮮かまぼこのあんかけ コーンサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け 漬物	ご飯 野菜コロッケ 彩りピーマンのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き カリフラワーのマリネ 里芋といかの煮物 漬物	コーンご飯 野菜焼売 白菜サラダ 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き マカロニサラダ おかから 漬物	ご飯 牛肉コロッケ チンゲン菜のドレッシング和え 金平牛蒡 漬物	ご飯 焼き餃子 カリフラワーのフレンチサラダ 車麩の煮付け 漬物
成分	532 / 21.8 / 12.0 / 84.3 / 2.5	487 / 12.6 / 9.9 / 87.3 / 3.3	513 / 12.5 / 12.2 / 89.1 / 3.0	493 / 22.5 / 11.2 / 71.8 / 1.6	482 / 13.5 / 11.7 / 81.1 / 3.6	526 / 15.5 / 9.2 / 85.9 / 3.1	490 / 9.0 / 9.4 / 93.0 / 2.3	533 / 13.7 / 11.6 / 89.6 / 3.0
夕食	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草と桜えびのお浸し 含め煮 五目巾着 漬物	ご飯 大焼売 もやしのカラフル和え じゃがいものバター煮 果物	ご飯 鶏肉のバタポン炒め チンゲン菜のなめ茸和え はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 豆腐と野菜のコチジャン炒め 隠元のゴマ和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 ヒレカツ 玉葱とわかめの生姜醤油和え 大根と人参のおかか煮 果物	ご飯 あじのもろみ焼き めかぶサラダ 肉じゃが 漬物	ひじきご飯 五目野菜炒め 春雨のコールスローサラダ かに高野の含め煮 漬物	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー ほうれん草のみぞれ和え さつま芋の煮付け 漬物
成分	517 / 18.9 / 12.0 / 83.9 / 2.5	520 / 15.0 / 13.6 / 99.0 / 2.7	461 / 17.4 / 11.1 / 74.4 / 2.8	520 / 18.0 / 10.1 / 90.9 / 3.5	502 / 16.5 / 7.2 / 93.1 / 2.5	467 / 22.6 / 8.8 / 74.7 / 2.8	484 / 17.0 / 10.3 / 81.8 / 3.3	558 / 16.4 / 11.9 / 99.1 / 2.7
成分	1049 / 40.7 / 24.0 / 168.2 / 5.0	1007 / 27.6 / 23.5 / 186.3 / 6.0	974 / 29.9 / 23.3 / 163.5 / 5.8	1013 / 40.5 / 21.3 / 162.7 / 5.1	984 / 30.0 / 18.9 / 174.2 / 6.1	993 / 38.1 / 18.0 / 160.6 / 5.9	974 / 26.0 / 19.7 / 174.8 / 5.6	1091 / 30.1 / 23.5 / 188.7 / 5.7
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
昼食	ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き 玉葱と枝豆のサラダ 厚揚げの煮付け 漬物	菜飯 チキンのオープン焼き 隠元のキムチ和え ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 トマトオムレツ 大根と桜海老のサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) マカロニサラダ かにしんじょうの白だし煮 漬物	ご飯 チキンカレー チーズインサラダ 海鮮大シューマイ 漬物	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き イタリアンサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 京風シューマイ ブロッコリーのマリネ 千切り筍のオイスター炒め 漬物	
成分	489 / 25.3 / 11.1 / 71.7 / 2.2	625 / 22.7 / 15.0 / 98.8 / 3.1	465 / 13.7 / 10.3 / 78.0 / 3.0	568 / 17.5 / 17.6 / 83.2 / 3.0	624 / 15.4 / 13.2 / 112.3 / 2.7	455 / 19.8 / 8.5 / 76.8 / 2.3	488 / 18.5 / 10.7 / 79.7 / 2.9	
夕食	ご飯 マーボー豆腐 もやしとピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 マヨたまサラダ ブロッコリーサラダ ツナじゃが煮 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 白菜と青菜の和え物 さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き もやしのナムル 里芋の煮付け 果物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 玉葱ときのこのサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 餃子風メンチ コーンサラダ 車麩の筑前煮 漬物	しょういめし・滋賀(新) ちゃんぽん炒め チンゲン菜のサラダ 南瓜の煮付け 漬物	
成分	517 / 16.5 / 13.5 / 84.9 / 2.5	579 / 13.3 / 18.5 / 88.3 / 3.3	451 / 18.5 / 7.8 / 76.5 / 2.3	476 / 21.8 / 7.1 / 81.0 / 2.6	542 / 17.8 / 19.0 / 75.2 / 2.3	500 / 14.8 / 11.5 / 96.7 / 2.7	473 / 16.1 / 11.2 / 79.9 / 2.9	
成分	1006 / 41.8 / 24.6 / 156.6 / 4.7	1204 / 36.0 / 33.5 / 187.1 / 6.4	916 / 32.2 / 18.1 / 154.5 / 5.3	1044 / 39.3 / 24.7 / 164.2 / 5.6	1166 / 33.2 / 32.2 / 187.5 / 5.0	955 / 34.6 / 20.0 / 173.5 / 5.0	961 / 34.6 / 21.9 / 159.6 / 5.8	
	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