

献立表

令和08年1月1日～令和08年1月31日 げんき弁当

	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 黒豆 金平牛蒡 紅白なます 漬物	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 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き 紅白なます 三角野菜豆腐揚げの煮付け 花野菜のサラダ 栗さんとしん	ご飯 海鮮大焼売 厚焼き玉子 里芋の味噌煮 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 三色豆 大根と人参のきんぴら風煮 カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	わかめご飯 にら饅頭 れんこんサラダ ぜんまいの炒め煮 玉葱としめじのマリネ風 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 帆立風味フライ グリーンサラダ 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 肉団子 漬物
成分	517 / 24.3 / 6.1 / 92.5 / 3.9	521 / 19.2 / 12.6 / 104.4 / 3.2	610 / 21.9 / 17.4 / 86.6 / 1.9	625 / 22.5 / 11.7 / 106.9 / 4.1	514 / 12.3 / 8.2 / 95.5 / 2.5	521 / 11.9 / 12.3 / 91.1 / 4.1	529 / 15.3 / 10.6 / 96.7 / 2.7	516 / 23.6 / 12.6 / 75.7 / 2.9
夕食	ご飯 赤魚の塩焼き 大白花芸豆 筑前煮 菜の花の辛し和え 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 隠元の生姜醤油和え 京風がんもの煮付け 紅白なます 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 人参とピーマンのソテー 漬物	ご飯 メンチカツ 果物 白菜と人参の煮浸し 春雨サラダ 漬物	ご飯 チーズオムレツ 青菜の辛し和え 炒り鶏 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 里芋の白煮 白菜サラダ 漬物	梅とジャコのご飯 グリルチキン(ハーブ) 花五目卵巻き 信田巻きの含め煮 さつま芋とブロッコリーのタルタル風サラダ(新) 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ 大白花芸豆 ひじきの炒め煮 隠元のピーナツ和え 漬物
成分	525 / 26.3 / 6.2 / 93.2 / 3.3	503 / 17.1 / 10.0 / 88.1 / 2.3	510 / 16.7 / 10.2 / 100.5 / 3.3	537 / 14.9 / 14.7 / 88.0 / 2.3	550 / 16.6 / 16.6 / 85.2 / 3.2	508 / 21.1 / 5.5 / 94.4 / 2.4	594 / 21.2 / 17.4 / 85.8 / 3.3	573 / 17.8 / 6.8 / 125.1 / 3.2
成分	1042 / 50.6 / 12.3 / 185.7 / 7.2	1024 / 36.3 / 22.6 / 192.5 / 5.5	1120 / 38.6 / 27.6 / 187.1 / 5.2	1162 / 37.4 / 26.4 / 194.9 / 6.4	1064 / 28.9 / 24.8 / 180.7 / 5.7	1029 / 33.0 / 17.8 / 185.5 / 6.5	1123 / 36.5 / 28.0 / 182.5 / 6.0	1089 / 41.4 / 19.4 / 200.8 / 6.1
	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 カリフラワーのソテー 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 玉葱の和風サラダ 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 こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き 大白花芸豆 おでん風煮 隠元の和風マヨ和え 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 果物 キャベツと人参の煮浸し 玉葱とピーマンのサラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 白菜の炒め煮 ジャーマンポテト パスタサラダ 漬物	ご飯 カレーコロッケ カニ風味サラダ 高野豆腐の中華風炒め もやしのシンプル和え 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き うずら豆 里芋のすりごま煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物
成分	571 / 25.3 / 68.4 / 80.7 / 3.3	576 / 18.3 / 18.2 / 82.8 / 3.4	553 / 19.1 / 12.8 / 88.8 / 2.7	536 / 26.3 / 7.4 / 92.7 / 2.9	505 / 14.6 / 13.7 / 92.2 / 2.6	603 / 16.4 / 18.5 / 94.9 / 2.7	559 / 16.2 / 13.5 / 95.5 / 3.4	511 / 20.8 / 6.9 / 91.3 / 2.9
夕食	ご飯 クリームコロッケ 果物 露と油揚げの山椒炒め 白菜の中華サラダ 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き さつま芋の甘煮 つきこんとメンマの炒め煮 キャベツのわさび風味 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 彩りピーマンの和え物 漬物	ご飯 イカの五目炒め しめじの洋風ナムル 一口がんもの煮付け カリフラワーのサラダ 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 ツナサラダ 漬物	ご飯 さばの味噌煮 果物 牛蒡と竹輪の炒め煮 コールスローサラダ 漬物	かおりご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 小松菜のナムル 南瓜の煮付け 大根サラダ 漬物	ご飯 かに玉 人参とピーマンのソテー 鶏肉と白菜の煮物 十五品目サラダ 漬物
成分	564 / 13.1 / 15.7 / 89.6 / 2.6	583 / 25.3 / 11.3 / 95.5 / 3.9	572 / 16.2 / 11.8 / 102.2 / 3.0	576 / 22.1 / 19.4 / 73.6 / 3.3	574 / 18.2 / 14.4 / 93.0 / 3.2	572 / 26.0 / 15.3 / 88.0 / 3.3	506 / 15.8 / 14.5 / 81.7 / 2.9	621 / 24.5 / 18.1 / 81.8 / 3.1
成分	1135 / 38.4 / 84.1 / 170.3 / 5.9	1159 / 43.6 / 29.5 / 178.3 / 7.3	1125 / 35.3 / 24.6 / 191.0 / 5.7	1112 / 48.4 / 26.8 / 166.3 / 6.2	1079 / 32.8 / 28.1 / 185.2 / 5.8	1175 / 42.4 / 33.8 / 182.9 / 6.0	1065 / 32.0 / 28.0 / 177.2 / 6.3	1132 / 45.3 / 25.0 / 173.1 / 6.0
	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 オクラの梅ドレ和え 三色豆とツナのトマト煮 春雨のフレンチサラダ 漬物	いりこ菜飯 海鮮かまぼこのあんかけ 白滝の炒り煮 鶏ごぼういなりの煮付け コーンサラダ 漬物	ご飯 野菜コロッケ 果物 大根と豚肉の煮物 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 大白花芸豆 里芋といかの煮物 カリフラワーのマリネ 漬物	コーンご飯 野菜焼売 ほうれん草とベーコンのソテー 京風がんもの煮付け 白菜サラダ 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 三色和え おかから マカロニサラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 三色豆 金平牛蒡 チンゲン菜のドレッシング和え 漬物	ご飯 焼き餃子 果物 車麩の煮付け カリフラワーのフレンチサラダ 漬物
成分	540 / 22.3 / 12.0 / 85.9 / 2.7	517 / 13.0 / 11.9 / 90.0 / 3.7	532 / 12.6 / 12.2 / 94.2 / 3.0	565 / 23.5 / 11.3 / 89.3 / 1.6	524 / 15.1 / 15.4 / 82.2 / 3.9	553 / 17.2 / 9.4 / 91.7 / 3.4	553 / 10.1 / 9.5 / 108.1 / 2.4	553 / 13.7 / 11.6 / 94.8 / 3.0
夕食	ご飯 白身魚のフライ れんこんの炒め煮 含め煮 五目巾着 ほうれん草と桜えびのお浸し 漬物	ご飯 大焼売 果物 じゃがいものバター煮 もやしのカラフル和え 漬物	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 チーズインサラダ 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 肉団子 漬物	ご飯 ヒレカツ 果物 大根と人参のおかか煮 玉葱とわかめの生姜醤油和え 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 厚焼き玉子 肉じゃが めかぶサラダ 漬物	ひじきご飯 五目野菜炒め オクラの塩昆布和え かに高野の含め煮 春雨のコールスローサラダ 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 白菜サラダ 漬物
成分	559 / 19.4 / 14.0 / 88.7 / 3.0	529 / 15.5 / 13.6 / 100.9 / 3.4	506 / 18.8 / 14.3 / 77.2 / 3.2	558 / 19.3 / 11.7 / 94.5 / 3.9	508 / 16.8 / 7.2 / 94.5 / 3.0	522 / 25.6 / 12.2 / 77.7 / 3.2	496 / 17.7 / 10.3 / 84.5 / 3.7	577 / 17.1 / 12.6 / 102.1 / 3.0
成分	1099 / 41.7 / 26.0 / 174.6 / 5.7	1046 / 28.5 / 25.5 / 190.9 / 7.1	1038 / 31.4 / 26.5 / 171.4 / 6.2	1123 / 42.8 / 23.0 / 183.8 / 5.5	1032 / 31.9 / 22.6 / 176.7 / 6.9	1075 / 42.8 / 21.6 / 169.4 / 6.6	1049 / 27.8 / 19.8 / 192.6 / 6.1	1130 / 30.8 / 24.2 / 196.9 / 6.0
	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 人参と竹輪のソテー 厚揚げの煮付け 玉葱と枝豆のサラダ 漬物	菜飯 チキンのオープン焼き うずら豆 ぜんまいの当座煮 隠元のキムチ和え 漬物	ご飯 トマトオムレツ さつま芋の和え物 豚肉と野菜のソース炒め 大根と桜海老のサラダ 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) チンゲン菜のなめ茸和え かにしんじょうの白だし煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 海鮮大シューマイ チーズインサラダ 漬物	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き 三色豆 じゃが芋とあさりの煮付け イタリアンサラダ 漬物	ご飯 京風シューマイ 中華風サラダ 千切り筍のオイスター炒め ブロッコリーのマリネ 漬物	
成分	532 / 27.0 / 13.3 / 75.9 / 2.9	579 / 22.6 / 15.0 / 88.7 / 3.2	518 / 14.1 / 12.3 / 86.6 / 3.1	575 / 18.1 / 17.6 / 84.8 / 3.2	540 / 13.6 / 12.9 / 94.1 / 2.7	518 / 20.9 / 8.6 / 91.9 / 2.4	505 / 19.2 / 11.5 / 81.9 / 3.3	
夕食	ご飯 マーボー豆腐 花五目卵巻き 切干大根の炒め煮 もやしとピーマンのサラダ 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 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 大白花芸豆 さつま揚げの煮付け 白菜と青菜の和え物 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き 隠元のゴマ和え 里芋の煮付け もやしのナムル 果物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 小松菜の辛し和え お魚豆腐揚げの煮付け 玉葱ときのこのサラダ 漬物	ご飯 餃子風メンチ ほうれん草のゴマ和え 車麩の筑前煮 コーンサラダ 漬物	しよいめし・滋賀(新) ちゃんぽん炒め 厚焼き玉子 南瓜の煮付け チンゲン菜のサラダ 漬物	
成分	568 / 19.5 / 15.9 / 89.1 / 2.8	601 / 16.8 / 19.1 / 110.0 / 3.6	523 / 19.5 / 7.9 / 94.0 / 2.3	530 / 25.0 / 8.0 / 90.8 / 3.0	555 / 18.6 / 19.1 / 77.4 / 2.6	535 / 16.6 / 13.2 / 100.7 / 3.2	528 / 19.1 / 14.6 / 82.9 / 3.3	
成分	1100 / 46.5 / 29.2 / 165.0 / 5.7	1180 / 39.4 / 34.1 / 198.7 / 6.8	1041 / 33.6 / 20.2 / 180.6 / 5.4	1105 / 43.1 / 25.6 / 175.6 / 6.2	1095 / 32.2 / 32.0 / 171.5 / 5.3	1053 / 37.5 / 21.8 / 192.6 / 5.6	1033 / 38.3 / 26.1 / 164.8 / 6.6	
	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