

献立表

令和08年1月1日～令和08年1月31日 療養弁当

	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 栗きんとん れんこん昆布煮	ご飯 目玉焼きフライ チンゲン菜のサラダ 大根のツナ煮 黒豆 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 さわらの山椒照り焼き 花野菜のサラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 紅白なます 果物	コーンご飯 京風シューマイ 隠元とネギのオーロラソース 里芋煮 抹茶ゼリー トマトパスタサラダ	ご飯 くわいとひじきの肉団子 カリフラワーとミックス野菜のサラダ 大根のピリカラ炒め オクラのごま和え 三色豆	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱としめじのマリネ風 いかの五目炒め 大白花芸豆 ぜんまいの炒め煮	ご飯 メンチカツ グリーンサラダ あさりと春雨のオイスターソース煮 白菜のしその実和え 果物	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き 十五品目サラダ 高野豆腐のゴマ味噌煮 ほうれん草のお浸し エビシューマイ
成分	572 / 22.2 / 6.5 / 108.4 / 3.5	586 / 21.6 / 17.0 / 107.2 / 2.3	601 / 23.9 / 17.9 / 84.7 / 1.2	592 / 23.2 / 12.5 / 99.7 / 2.3	613 / 15.2 / 15.4 / 101.2 / 1.9	588 / 19.4 / 9.2 / 108.5 / 2.6	563 / 13.9 / 15.6 / 94.3 / 1.7	572 / 24.1 / 19.8 / 73.2 / 1.7
夕食	ご飯 赤魚の塩焼き 菜の花の辛し和え 筑前煮 梅びしお 杏仁豆腐	ご飯 煮物盛り合わせ 紅白なます ソーセージの野菜炒め 昆布巻き 隠元のピーナツ和え	ご飯 チキンのオープン焼き ほうれん草のゆずドレ和え じゃが芋の煮付け 玉葱のイタリアンサラダ 人参とピーマンのソテー	ご飯 エビフライ 春雨サラダ 白菜と人参の煮浸し さつま芋の和え物 竹輪の甘辛煮	ご飯 トマトオムレツ 青菜の辛し和え 炒り鶏 卵の花サラダ なすの煮びたし	ご飯 ほっけの塩焼き 白菜サラダ 里芋の白煮 みつまめ 和風ペペロンチーノ(ペッネ)	ご飯 鶏肉のすき煮・福岡 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 塩昆布漬け ふっくら枝豆蒸し	ご飯 焼き餃子 隠元のピーナツ和え ひじきの炒め煮 マスカットゼリー 厚焼き玉子
成分	576 / 27.4 / 11.6 / 93.2 / 2.2	573 / 19.7 / 11.0 / 101.7 / 2.2	587 / 21.5 / 14.8 / 94.0 / 2.4	572 / 19.7 / 13.5 / 95.6 / 3.0	569 / 18.0 / 16.9 / 88.9 / 2.4	555 / 21.0 / 7.8 / 102.1 / 1.2	615 / 24.5 / 17.4 / 110.8 / 2.5	589 / 17.7 / 12.6 / 104.4 / 2.5
成分	1148 / 49.6 / 18.1 / 201.6 / 5.7	1159 / 41.3 / 28.0 / 208.9 / 4.5	1188 / 45.4 / 32.7 / 178.7 / 3.6	1164 / 42.9 / 26.0 / 195.3 / 5.3	1182 / 33.2 / 32.3 / 190.1 / 4.3	1143 / 40.4 / 17.0 / 210.6 / 3.8	1178 / 38.4 / 33.0 / 205.1 / 4.2	1161 / 41.8 / 32.4 / 177.6 / 4.2
	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 豚肉のプルコギ風 大根の青じそサラダ 竹輪じゃが煮 カリフラワーのソテー もずく酢	ご飯 ツナオムレツ チンゲン菜のドレッシング和え アマトリチャーナ・イタリア 杏仁豆腐 玉葱の和風サラダ	ご飯 イカフライ ほうれん草のお浸し ふんわり五目豆腐揚げの煮付け ゆずみそ ひじきとくわいのサラダ	ご飯 あじのバジルオイル焼き 隠元の和風マヨ和え 大根のべっこう煮 白菜サラダ 花五目卵巻き	ご飯 マーボー豆腐 玉葱とピーマンのサラダ キャベツと人参の煮浸し ブロッコリーの和え物 果物	ご飯 鶏肉のカレー炒め パスタサラダ ジャーマンポテト 隠元のお浸し 白菜の炒め煮	竹の子と桜海老の炊き込みご飯 揚げ餃子のあんかけ もやしのシンプル和え 高野豆腐の中華風炒め チンゲン菜のサラダ カニ風味サラダ	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 里芋のすりごま煮 杏仁豆腐 厚揚げのピリ辛五目炒め
成分	569 / 16.9 / 15.3 / 90.1 / 1.7	577 / 13.8 / 17.2 / 90.4 / 1.8	610 / 20.5 / 18.2 / 91.0 / 2.4	570 / 24.4 / 18.2 / 78.8 / 1.7	569 / 18.0 / 18.7 / 84.8 / 1.8	611 / 18.2 / 23.3 / 87.9 / 1.8	580 / 19.5 / 18.2 / 86.1 / 2.6	588 / 20.9 / 12.5 / 97.3 / 2.1
夕食	鶏肉と昆布の炊き込みご飯 南瓜コロッケ 白菜の中華サラダ 蒟と油揚げの山椒炒め トマトのおかか和え 果物	ご飯 めばるのガーリックステーキ キャベツのわさび風味 こんにゃくの炒め物 三色豆 花野菜のソテー	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め オクラと胡瓜のサラダ さつま芋の煮付け もやしのナムル 彩りピーマンの和え物	ご飯 野菜焼売 カリフラワーのサラダ 一口がんもの煮付け ツナ和え しめじの洋風ナムル	ご飯 煮物盛り合わせ 青菜のピーナツ和え 野菜と春雨の炒め煮 うずら豆 とろろ	ご飯 さばの味噌煮 コールスローサラダ 海老ときのこのバターソテー フルーツポンチ 牛蒡と竹輪の炒め煮	ご飯 チンジャオロース風 大根サラダ かぼちゃとベーコンの洋風煮物 キャベツのわさび風味 小松菜のナムル	ご飯 スパニッシュオムレツ風 十五品目サラダ 鶏肉と白菜の煮物 あぶら菜の辛し醤油和え 人参とピーマンのソテー
成分	598 / 15.1 / 15.9 / 94.8 / 2.1	609 / 28.0 / 13.9 / 90.5 / 1.6	588 / 15.7 / 14.1 / 101.8 / 1.6	622 / 21.3 / 20.0 / 85.2 / 3.1	599 / 16.9 / 9.4 / 114.5 / 1.5	588 / 27.7 / 17.8 / 85.9 / 2.2	565 / 16.7 / 21.2 / 80.3 / 1.5	599 / 21.4 / 21.0 / 83.2 / 2.1
成分	1167 / 32.0 / 31.2 / 184.9 / 3.8	1186 / 41.8 / 31.1 / 180.9 / 3.4	1198 / 36.2 / 32.3 / 192.8 / 4.0	1192 / 45.7 / 38.2 / 164.0 / 4.8	1168 / 34.9 / 28.1 / 199.3 / 3.3	1199 / 45.9 / 41.1 / 173.8 / 4.0	1145 / 36.2 / 39.4 / 166.4 / 4.1	1187 / 42.3 / 33.5 / 180.5 / 4.2
	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 豚肉のオイスターソース炒め 春雨のフレンチサラダ 三色豆とツナのトマト煮 大根のゆかり和え カリフラワーのスープ煮	ご飯 ちゃんぽん炒め コーンサラダ 鶏ごぼういなりの煮付け うずら豆 厚焼き玉子	ご飯 串カツ 彩りピーマンのサラダ 大根と豚肉の煮物 梅びしお 小松菜のピーナツ和え	ご飯 めばるの味噌バター風味 カリフラワーのマリネ 里芋といかの煮物 オクラの塩昆布和え 果物	ご飯 煮物盛り合わせ 白菜サラダ きのこ小松菜のガーリック炒め 大白花芸豆 ほうれん草とベーコンのソテー	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) マカロニサラダ ひじきの豆腐炒め みつまめ 三色和え	ご飯 マヨたまサラダ ロール チンゲン菜のドレッシング和え 金平牛蒡 大根のかつお節サラダ 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 五目野菜炒め カリフラワーのフレンチサラダ 車麩の煮付け 三色豆 ふっくら枝豆蒸し
成分	584 / 21.8 / 18.4 / 83.2 / 1.7	574 / 19.7 / 13.5 / 96.9 / 2.2	587 / 19.6 / 14.9 / 94.9 / 2.5	568 / 25.0 / 12.4 / 88.8 / 1.6	585 / 15.1 / 13.5 / 102.9 / 1.7	582 / 17.4 / 15.8 / 94.9 / 1.7	577 / 13.1 / 18.7 / 89.0 / 2.5	579 / 19.0 / 13.0 / 115.4 / 1.8
夕食	ご飯 ししゃもフライ ほうれん草と桜えびのお浸し 含め煮 五目巾着 玉葱と胡瓜のサラダ れんこんの炒め煮	ご飯 海鮮大シューマイ もやしのカラフル和え じゃが芋とツナのカレー炒め 果物 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜のなめ茸和え はんぺんの煮付け キャベツのサラダ 肉団子	茹ご飯 海鮮野菜炒め 隠元のゴマ和え 庄内麩の煮付け さつま芋のサラダ ポークシューマイ	ご飯 ソフトチキンカツ 玉葱とわかめの生姜醤油和え 大根と人参のおかか煮 抹茶ゼリー 花五目卵巻き	ご飯 魚のごま焼き めかぶサラダ じゃが芋とベーコンの粒マスタード炒め キャベツのサウサントレ和え 果物	ご飯 京風シューマイ 春雨のコールスローサラダ ぐる煮・高知 マスカットゼリー ブロッコリーとエビのペペロンチーノ	ご飯 鶏肉の治部煮・石川 ほうれん草のみぞれ和え さつま芋の煮付け 胡瓜の浅漬け 白菜の中華炒め
成分	607 / 20.0 / 19.0 / 89.4 / 2.0	594 / 18.4 / 16.0 / 115.9 / 1.8	597 / 23.0 / 18.6 / 84.5 / 2.2	602 / 28.2 / 13.3 / 93.9 / 2.1	594 / 19.9 / 13.8 / 98.4 / 2.3	561 / 21.2 / 16.3 / 83.6 / 1.7	575 / 24.3 / 13.4 / 90.7 / 2.0	578 / 16.9 / 11.6 / 101.9 / 1.9
成分	1191 / 41.8 / 37.4 / 172.6 / 3.7	1168 / 38.1 / 29.5 / 212.8 / 4.0	1184 / 42.6 / 33.5 / 179.4 / 4.7	1170 / 53.2 / 25.7 / 182.7 / 3.7	1179 / 35.0 / 27.3 / 201.3 / 4.0	1143 / 38.6 / 32.1 / 178.5 / 3.4	1152 / 37.4 / 32.1 / 179.7 / 4.5	1157 / 35.9 / 24.6 / 217.3 / 3.7
	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 さわらの磯煮 玉葱と枝豆のサラダ 厚揚げの煮付け あぶら菜のおかか和え 人参と竹輪のソテー	ご飯 豚肉と蓮根のスタミ味噌炒め(新) 隠元のキムチ和え ぜんまいの当座煮 十五品目サラダ 果物	ご飯 千草焼き 大根と桜海老のサラダ あさりと春雨のオイスターソース煮 山芋の和え物 豚肉と野菜のソース炒め	生姜ご飯 鶏肉といかの炒め物 マカロニサラダ かにしんじょうの白だし煮 杏仁豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え	ご飯 飲茶風シューマイ チーズインサラダ 菜の花とあさりのペペロンチーノ風 うずら豆 きのこの白和え	ご飯 メルルーサのマヨネーズ焼き イタリアンサラダ じゃが芋バジル炒め(新) ほうれん草のきな粉和え 花五目卵巻き	ご飯 野菜ステーキのあんかけ ブロッコリーのマリネ 千切り筍のオイスター炒め さつま芋の甘煮 中華風サラダ	
成分	617 / 32.3 / 20.6 / 76.5 / 1.7	564 / 18.7 / 15.9 / 90.2 / 1.9	574 / 19.3 / 16.1 / 88.6 / 2.5	603 / 22.1 / 19.2 / 86.3 / 1.8	604 / 18.3 / 15.3 / 101.4 / 2.0	588 / 24.4 / 15.6 / 88.0 / 1.7	552 / 11.1 / 11.9 / 98.9 / 2.3	
夕食	ご飯 肉団子のトマト煮込み もやしとピーマンのサラダ 切干大根の炒め煮 フルーツポンチ 厚焼き玉子	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ ツナじゃが煮 大白花芸豆 肉団子	ご飯 煮物盛り合わせ 白菜と青菜の和え物 野菜と挽肉の炒め物 オクラのごま和え 花野菜のソテー	ご飯 白身魚の野菜蒸し もやしのナムル 里芋の煮付け 小松菜の梅ドレ和え 厚揚げの旨煮	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 玉葱ときのこのサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 減塩のり佃煮 小松菜の辛し和え	ご飯 クリームコロッケ コーンサラダ 車麩の筑前煮 オクラの塩昆布和え 果物	ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め チンゲン菜のサラダ 南瓜のピーナツ煮 カリフラワーの和え物 三色豆	
成分	582 / 18.7 / 14.4 / 97.1 / 2.5	599 / 17.2 / 10.5 / 113.4 / 2.1	578 / 18.9 / 15.0 / 91.2 / 2.1	580 / 26.9 / 14.6 / 86.9 / 2.2	561 / 18.9 / 18.0 / 79.1 / 1.8	567 / 14.8 / 12.5 / 100.7 / 2.2	612 / 15.3 / 17.1 / 100.6 / 1.5	
成分	1199 / 51.0 / 35.0 / 173.6 / 4.2	1163 / 35.9 / 26.4 / 203.6 / 4.0	1152 / 38.2 / 31.1 / 179.8 / 4.6	1183 / 49.0 / 33.8 / 173.2 / 4.0	1165 / 37.2 / 33.3 / 180.5 / 3.8	1155 / 39.2 / 28.1 / 188.7 / 3.9	1164 / 26.4 / 29.0 / 199.5 / 3.8	
	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

C&S 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