

献立表

令和08年2月1日～令和08年2月28日 スマイル弁当

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
昼食	ご飯 グリルチキン(ハーフ) グリーンサラダ [*] 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 豆腐サラダ [*] じゃが芋のニンニク風煮 漬物	わかめご飯 いわしフライ カリフラワーのサラダ [*] さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 玉葱とピーマンのサラダ [*] 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 チキンのオープン焼き キャベツの生姜醤油和え 信田巻きの含め煮 漬物	高菜ご飯 野菜焼売 パスタサラダ [*] 豚肉ともやしのオイスター炒め 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き ほうれん草のナムル 厚揚げと春雨のチゲ [*] 風煮 漬物	ご飯 イカフライ もやしのカラフル和え つきこんとメンマの炒め煮 漬物
成分	492 / 17.7 / 12.7 / 77.6 / 3.0	483 / 22.2 / 11.4 / 73.1 / 2.7	555 / 17.3 / 10.8 / 86.6 / 3.6	461 / 12.1 / 8.0 / 89.0 / 2.6	545 / 22.4 / 14.8 / 79.6 / 3.1	506 / 17.1 / 12.5 / 92.5 / 3.6	541 / 26.2 / 15.8 / 74.4 / 2.6	456 / 14.1 / 7.9 / 82.6 / 2.6
夕食	ご飯 厚揚げの酢豚風 玉葱ときのこのサラダ [*] 大根と人参のおかか煮 果物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨のフレンチサラダ [*] 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 イカの五目炒め もやしのシンプル和え 炒り鶏 漬物	ご飯 ハムカツ あぶら菜のおかか和え 白菜と椎茸の煮浸し 果物	ご飯 赤魚の煮付け 隠元とネギ [*] のオーロラソース 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 ミートオムレツ ツナ和え 三角野菜稲荷の煮付け 漬物	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスタート [*] 炒め カリフラワーと枝豆のサラダ [*] ひじきの炒め煮 漬物	山菜ご飯 ほっけの塩焼き 塩昆布ポテトサラダ [*] かに高野の含め煮 漬物
成分	493 / 12.1 / 11.8 / 87.0 / 1.9	535 / 18.0 / 18.2 / 76.7 / 2.3	496 / 18.0 / 11.8 / 81.5 / 2.7	494 / 15.1 / 8.8 / 90.6 / 2.6	561 / 27.8 / 11.7 / 87.7 / 3.8	484 / 15.2 / 11.3 / 79.9 / 2.2	505 / 13.9 / 14.8 / 78.9 / 3.2	494 / 25.3 / 11.4 / 71.6 / 3.9
成分	985 / 29.8 / 24.5 / 164.6 / 4.9	1018 / 40.2 / 29.6 / 149.8 / 5.0	1051 / 35.3 / 22.6 / 168.1 / 6.3	955 / 27.2 / 16.8 / 179.6 / 5.2	1106 / 50.2 / 26.5 / 167.3 / 6.9	990 / 32.3 / 23.8 / 172.4 / 5.8	1046 / 40.1 / 30.6 / 153.3 / 5.8	950 / 39.4 / 19.3 / 154.2 / 6.5
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
昼食	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) チーズインサラダ [*] 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き マカロニサラダ [*] おでん風煮 漬物	いりこ菜飯 南瓜コロッケ 大根とひじきのさっぱりサラダ [*] 金時豆と鶏肉の甘辛煮 漬物	ご飯 かに玉 春雨サラダ [*] 豚肉のケチャップ炒め 漬物	ご飯 焼き餃子 隠元のピーナツ和え 大根のツナ煮 漬物	ご飯 ポークカレー 彩りピーマンのサラダ [*] イカリングフライ 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き ほうれん草とコーンのサラダ [*] 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 大焼売 玉葱としめじのマリネ風 キャベツと人参の煮浸し 漬物
成分	497 / 15.3 / 12.0 / 77.8 / 2.7	513 / 25.1 / 11.6 / 77.0 / 3.3	571 / 15.9 / 13.3 / 97.8 / 3.3	599 / 25.0 / 13.1 / 86.0 / 2.9	529 / 15.9 / 11.9 / 91.8 / 3.1	499 / 15.7 / 10.5 / 88.4 / 2.3	459 / 21.4 / 6.3 / 80.4 / 2.3	598 / 15.3 / 21.7 / 85.0 / 3.5
夕食	ご飯 ヒレカツ ほうれん草のお浸し おから 漬物	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 玉葱とわかめの醤油和え 車麩の煮付け 果物	ご飯 たらもの西京焼き ブロッコリーサラダ [*] さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め あぶら菜の辛し醤油和え がんもの煮付け 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き コーンサラダ [*] ジャーマンポテト 漬物	ご飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのサラダ [*] 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ オクラと胡瓜のサラダ [*] 五目巾着の含め煮 果物	ひじきご飯 プレーンオムレツ 十五品目サラダ [*] お魚豆腐揚げの煮付け 漬物
成分	496 / 19.0 / 7.9 / 89.8 / 2.5	507 / 17.7 / 11.9 / 84.3 / 2.5	504 / 18.2 / 4.3 / 96.0 / 2.9	515 / 23.2 / 14.2 / 73.1 / 2.6	516 / 19.4 / 15.6 / 88.1 / 2.9	475 / 14.4 / 11.0 / 83.9 / 2.4	501 / 15.7 / 8.5 / 90.3 / 2.1	548 / 15.9 / 18.7 / 78.3 / 2.9
成分	993 / 34.3 / 19.9 / 167.6 / 5.2	1020 / 42.8 / 23.5 / 161.3 / 5.8	1075 / 34.1 / 17.6 / 193.8 / 6.2	1114 / 48.2 / 27.3 / 159.1 / 5.5	1045 / 35.3 / 27.5 / 179.9 / 6.0	974 / 30.1 / 21.5 / 172.3 / 4.7	960 / 37.1 / 14.8 / 170.7 / 4.4	1146 / 31.2 / 40.4 / 163.3 / 6.4
	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
昼食	ご飯 ソフトチキンカツ カリフラワーとミックス野菜のサラダ [*] 三色豆とツナのトマト煮 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ [*] じゃが芋のバター煮 漬物	かおりご飯 ほっけみりん醤油焼き 三色和え 鶏肉と白菜の煮物 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み ブロッコリーとコーンのサラダ [*] 筑前煮 漬物	ご飯 照焼チキン 青菜の辛し和え 白菜と人参の煮浸し 漬物	人参とツナの炊き込みご飯 トマトオムレツ キャベツのサウサント [*] 和え 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 餃子風メンチ チンゲン菜のサラダ [*] ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 あじの西京焼き チョレギ [*] サラダ [*] 豚肉と野菜のソース炒め 漬物
成分	558 / 18.0 / 15.5 / 83.9 / 2.6	501 / 14.6 / 10.1 / 90.3 / 2.7	478 / 23.3 / 9.0 / 77.2 / 2.9	573 / 15.6 / 18.6 / 82.1 / 3.0	524 / 24.9 / 68.2 / 74.3 / 2.7	510 / 20.0 / 15.5 / 82.5 / 2.7	497 / 13.7 / 14.0 / 80.1 / 2.1	480 / 22.0 / 11.4 / 72.6 / 2.5
夕食	ご飯 さばの味噌煮 白菜サラダ [*] 牛蒡と挽肉のピリ辛炒め 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 春雨のフレンチサラダ [*] 肉詰めいなりの煮付け 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ [*] 風 キャベツのサラダ [*] はんぺんの煮付け 果物	ご飯 白身魚のフライ ゴママヨパスタサラダ [*] さつま揚げと野菜の煮物 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 隠元の生姜醤油和え 肉じゃが 漬物	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 大根のゴマドレ [*] サラダ [*] 金平牛蒡 漬物	ご飯 豆腐と野菜のコチジャン炒め 玉葱と枝豆のサラダ [*] ツナじゃが煮 漬物	ご飯 野菜コロッケ カリフラワーのフレンチサラダ [*] かにしんじょうの白だし煮 漬物
成分	574 / 25.2 / 18.1 / 84.2 / 3.0	554 / 18.4 / 16.4 / 83.7 / 3.0	503 / 17.9 / 12.4 / 81.8 / 2.4	505 / 17.2 / 9.7 / 88.1 / 2.7	472 / 24.0 / 5.7 / 82.7 / 2.7	507 / 15.5 / 13.4 / 83.8 / 2.6	475 / 13.5 / 11.7 / 82.8 / 2.9	549 / 10.6 / 16.0 / 88.5 / 2.9
成分	1132 / 43.2 / 33.6 / 168.1 / 5.6	1055 / 33.0 / 26.5 / 174.0 / 5.7	981 / 41.2 / 21.4 / 159.0 / 5.3	1078 / 32.8 / 28.3 / 170.2 / 5.7	996 / 48.9 / 73.9 / 157.0 / 5.4	1017 / 35.5 / 28.9 / 166.3 / 5.3	972 / 27.2 / 25.7 / 162.9 / 5.0	1029 / 32.6 / 27.4 / 161.1 / 5.4
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)				
昼食	ご飯 海鮮大焼売 コーンサラダ [*] 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 キーマカレー れんこんサラダ [*] 帆立風味フライ 漬物	菜飯 和風ハンバーグ [*] 春雨のフレンチサラダ [*] お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き 隠元の梅おかか和え さつま揚げと野菜の味噌煮 漬物				
成分	542 / 17.3 / 8.5 / 98.3 / 3.9	525 / 16.4 / 13.2 / 86.8 / 2.8	529 / 11.3 / 16.3 / 74.7 / 3.1	453 / 24.4 / 4.5 / 80.0 / 2.6				
夕食	ゆかりご飯 鶏肉といかの炒め物 ブロッコリーとチーズ [*] のサラダ [*] さつま芋の煮付け 果物	ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き 白菜のゴマ和え 里芋の煮付け 漬物	ご飯 コンビーネーションオムレツ チンゲン菜のドレッシング [*] 和え じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 串カツ オクラと胡瓜のサラダ [*] 切干大根の炒め煮 漬物				
成分	598 / 18.8 / 13.5 / 99.2 / 3.1	451 / 22.3 / 4.7 / 80.1 / 3.0	477 / 12.3 / 10.2 / 85.2 / 2.6	534 / 15.4 / 10.4 / 95.0 / 2.4				
成分	1140 / 36.1 / 22.0 / 197.5 / 7.0	976 / 38.7 / 17.9 / 166.9 / 5.8	1006 / 23.6 / 26.5 / 159.9 / 5.7	987 / 39.8 / 14.9 / 175.0 / 5.0				
	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