

# 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(ハーブ) 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 チキンのオーブン焼き 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 野菜焼壳 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 つきこんとシマの炒め煮 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 炒り鶏 漬物	ご飯 ひの五目炒め もやしのシンプル和え 白菜と椎茸の煮浸し 果物	ご飯 ハムカツ あぶら菜のおかか和え 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 隠元とネギのオーロソース 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 ミートオムレツ ツナ和え 三角野菜稻荷の煮付け 漬物	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスタード炒め 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 ほつけの塩焼き 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(トマソース味) チーズインサラダ 蕗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 豚肉のツナ煮 漬物	ご飯 ホークカレー 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 大焼壳 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 たらの西京焼き プロッコリーサラダ 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 薰るレモンのササミライ 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 ブレーンオムレツ 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 プ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	ご飯 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レ和え 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 チヨレギサラダ 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 豚肉のフルコギ風 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 大根のゴマトレサラダ 金平牛蒡 ツナじゃが煮 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 海鮮大焼壳 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 プロッコリーとチーズのサラダ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 ホタテ(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ご了承ください。

※昼食の消費期限は午後3時迄となっております、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分迄となっております、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