

献立表

令和08年2月1日～令和08年2月28日 療養弁当

	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 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め グリーンサラダ 白菜とツナのスープ煮 あちやら和え・福岡 切り昆布の炒め煮 三色和え	ご飯 さわらのカレー風味焼き 豆腐サラダ じやが芋のニンニク風煮 春菊のお浸し 白滝の炒め煮	ご飯 いわし梅しそフライ カリフラワーのサラダ ほうれん草と海老のバター炒め 甘納豆 さつま揚げの煮付け	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とピーマンのサラダ ソーセージの野菜炒め 信田巻きの含め煮 大白花芸豆 白滝の炒め煮	ご飯 鶏肉のリンゴソースかけ キャベツの生姜醤油和え 豚肉ともやしのオイスター炒め 果物 さつま芋のサラダ	ご飯 イカの中華炒め パスタサラダ 豚肉ともやしのオイスター炒め 果物 とろろ	ご飯 めばるのガーリックステーキ ほうれん草のナムル 厚揚げと春雨のチゲ風煮 キャベツの香り漬け 玉葱と胡瓜のサラダ	ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ もやしのカラフル和え 大根と豚肉のべっこう煮 プロッコリーサラダ 花五目卵巻き
成 分	578 / 18.1 / 17.2 / 90.6 / 2.6	610 / 28.8 / 19.9 / 79.8 / 2.4	602 / 21.9 / 13.6 / 96.3 / 2.4	609 / 14.4 / 14.0 / 110.2 / 2.1	619 / 23.4 / 16.3 / 90.1 / 2.1	551 / 21.7 / 11.7 / 90.8 / 1.9	608 / 28.0 / 18.7 / 83.7 / 1.8	598 / 16.9 / 19.2 / 88.7 / 1.9
夕 食	ご飯 焼き餃子 玉葱ときのこのサラダ 大根と人参のおかか煮 みつまめ 肉団子	ご飯 豚肉のブルコキ風 春雨のフレンチサラダ 京風がんもの煮付け うずら豆 もずく酢	ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め もやしのシンプル和え 炒り鶏 コーンサラダ 厚焼き玉子	ご飯 きのこの炊き込みご飯 クリームコロッケ あぶら菜のおかか和え 花野菜のソテー ¹ 白菜サラダ 果物	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 隠元とネギのオーロラソース 牛蒡巻きの煮付け 胡瓜の浅漬け グリーンサラダ	ご飯 スパニッシュオムレツ風 ツナ和え 三角野菜稻荷の煮付け うずら豆 大根のピリカラ炒め	ご飯 鶏肉と野菜のおろし煮 カリフラワーと枝豆のサラダ ひじきの炒め煮 オクラのごま和え 三色豆	ご飯 めばるのガーリックステーキ 塩昆布ボテトサラダ かに高野の含め煮 フルーツポンチ ふつくら枝豆蒸し
成 分	591 / 14.8 / 11.0 / 108.1 / 2.1	583 / 19.7 / 17.1 / 90.6 / 1.6	593 / 20.2 / 19.0 / 87.9 / 2.1	574 / 12.0 / 19.4 / 83.1 / 1.7	556 / 25.4 / 11.2 / 90.9 / 1.8	616 / 20.0 / 17.7 / 97.7 / 2.2	574 / 18.7 / 11.4 / 99.9 / 1.9	562 / 29.0 / 11.0 / 109.6 / 2.7
成 分	1169 / 32.9 / 28.2 / 198.7 / 4.7	1193 / 48.5 / 37.0 / 170.4 / 4.0	1195 / 42.1 / 32.6 / 184.2 / 4.5	1183 / 26.4 / 33.4 / 193.3 / 3.8	1175 / 48.8 / 27.5 / 181.0 / 3.9	1167 / 41.7 / 29.4 / 188.5 / 4.1	1182 / 46.7 / 30.1 / 183.6 / 3.7	1160 / 45.9 / 30.2 / 198.3 / 4.6
	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 豚肉の塩タレ炒め チーズインサラダ 蕗と油揚げの山椒炒め 白菜の甘酢漬け エビシューまい	鶏ごぼうの炊き込みご飯 赤魚の塩焼き マカロニサラダ 生姜味噌おでん・青森 大白花芸豆 春菊のお浸し	ご飯 イカフライ 大根とひじきのさっぱりサラダ 高野豆腐の中華風炒め たいみそ 杏仁豆腐	ご飯 オムレツのきのこソースがけ 春雨サラダ 豚肉のケチャップ炒め カリフラワーの和え物 オクラの梅ドレ和え	ご飯 五目野菜炒め 隠元のピーナツ和え 大根のツナ煮 三色豆 玉葱と枝豆のサラダ	ご飯 海鮮大焼壳 彩りピーマンのサラダ 煮合い・茨城 里芋のすりごま煮 大根の梅ドレ和え 果物	ご飯 さわらのバジルオイル焼き ほうれん草とコーンのサラダ 里芋のすりごま煮 大根の梅ドレ和え 三色豆	ご飯 肉団子の酢豚風 玉葱としめじのマリネ風 キャベツと人参の煮浸し 胡瓜の浅漬け 蓮根の青のり炒め煮
成 分	618 / 22.0 / 21.2 / 81.1 / 2.3	582 / 25.4 / 12.9 / 93.5 / 1.6	616 / 22.5 / 14.5 / 98.9 / 2.1	550 / 17.1 / 12.7 / 87.5 / 1.9	609 / 19.3 / 16.9 / 100.6 / 1.7	578 / 15.2 / 8.8 / 110.4 / 2.0	583 / 23.6 / 14.0 / 93.5 / 2.0	564 / 16.4 / 16.8 / 89.8 / 2.0
夕 食	ご飯 南瓜コロッケ ほうれん草のお浸し おかから 大根のゆかり和え もやしのピリ辛サラダ	ご飯 チンジャオロース風 玉葱とわかめの醤油和え 車麩の煮付け ツナサラダ 厚焼き玉子	ご飯 ほつけの塩焼き プロッコリーサラダ さつま芋の煮付け もやしのゴマ酢和え 人参と竹輪の炒め煮	ご飯 餃子あんかけ あぶら菜の辛し醤油和え がんもの煮付け 抹茶ゼリー 海鮮野菜炒め	ご飯 豚肉の生姜焼き コンサラダ ジャーマンポテト 白菜の浅漬け カニシューまい	ご飯 煮物盛り合わせ もやしとわかめのサラダ 鶏肉とカリフラワーのカレーマヨ炒め トマトのおかか和え 肉団子	ご飯 コーンコロッケ オクラと胡瓜のサラダ 厚揚げと豚挽き肉のすき焼き風 減塩のり佃煮 さつま芋の甘煮	ご飯 かに玉 十五品目サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 果物 白滝の炒め煮
成 分	551 / 14.0 / 11.7 / 101.1 / 1.7	570 / 22.1 / 16.3 / 85.3 / 2.4	581 / 21.1 / 8.5 / 104.9 / 2.2	608 / 20.4 / 17.8 / 92.6 / 2.0	584 / 19.1 / 20.3 / 86.7 / 2.3	616 / 17.3 / 18.7 / 92.8 / 2.4	592 / 12.8 / 13.3 / 103.2 / 1.7	636 / 23.4 / 17.8 / 87.9 / 2.1
成 分	1169 / 36.0 / 32.9 / 182.2 / 4.0	1152 / 47.5 / 29.2 / 178.8 / 4.0	1197 / 43.6 / 23.0 / 203.8 / 4.3	1158 / 37.5 / 30.5 / 180.1 / 3.9	1193 / 38.4 / 37.2 / 187.3 / 4.0	1194 / 32.5 / 27.5 / 203.2 / 4.4	1175 / 36.4 / 27.3 / 196.7 / 3.7	1200 / 39.8 / 34.6 / 177.7 / 4.1
	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 串かつ 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 春菊のお浸し 果物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 大根の青じそサラダ じやが芋のバター煮 みつまめ 人参とピーマンのソテー	ご飯 ホキ(白身魚)のマヨチーズ焼き 三色和え 白菜の中華炒め 果物 とろろ	ご飯 煮物盛り合わせ プロッコリーとコーンのサラダ いかの五目炒め 大白花芸豆 厚焼き玉子	ご飯 豚肉と細切り野菜の和風炒め 青菜の辛し和え 白菜と人参の煮浸し さつま芋のサラダ こんにゃくの炒め物	ご飯 中華風千草焼き キャベツのサウサンドレ和え 厚揚げの煮付け フルーツポンチ ふつくら枝豆蒸し	ご飯 ハムカツ チングン菜のサラダ ぜんまいの当座煮 白菜のピーナツ和え 果物	ご飯 めばるの味噌バター風味 チヨレキサラダ 大根のとも煮 オクラのなめ茸和え さつま芋と枝豆のドレ和え
成 分	585 / 18.8 / 13.1 / 95.1 / 1.4	583 / 15.8 / 14.1 / 101.4 / 2.1	609 / 24.6 / 17.2 / 94.7 / 1.5	615 / 20.2 / 13.0 / 103.8 / 2.0	602 / 23.1 / 21.4 / 83.1 / 2.0	613 / 26.7 / 23.0 / 99.4 / 1.8	558 / 15.4 / 13.0 / 96.7 / 1.7	555 / 20.7 / 14.1 / 87.7 / 2.0
夕 食	ご飯 白菜の野菜蒸し 白菜サラダ 牛蒡と挽肉のピリ辛炒め さつま芋の味噌マヨ和え 隠元のおかか和え	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 春雨のフレンチサラダ 厚揚げとえのきの生姜あんかけ もやしのカラフル和え うずら豆	ご飯 豚肉と蓮根のスマナ味噌炒め キャベツのサラダ はんぺんの煮付け 青菜の辛し和え エビシューまい	ご飯 高菜ご飯 ししやもフライ コママヨパスタサラダ 竹輪と大根の煮物 玉葱のゆかり和え 肉団子	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め 隠元の生姜醤油和え 肉じゃが 豆腐サラダ みつまめ	ご飯 鶏肉とこんにゃくの山椒味噌炒め・群馬 大根のゴマドレサラダ 金平牛蒡 中華ナムル なすの煮びたし	ご飯 海鮮野菜炒め 玉葱と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 大白花芸豆 きのこの白和え	ご飯 牛肉コロッケ 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 マスカットゼリー あぶら菜の和え物
成 分	586 / 25.5 / 15.1 / 91.5 / 1.9	588 / 14.0 / 17.9 / 95.0 / 1.1	583 / 24.7 / 15.2 / 88.9 / 2.5	585 / 20.0 / 15.5 / 91.1 / 2.3	596 / 24.9 / 10.6 / 102.3 / 1.7	552 / 14.7 / 16.4 / 87.0 / 2.4	561 / 20.5 / 10.7 / 100.2 / 1.8	589 / 12.2 / 16.3 / 98.1 / 1.9
成 分	1171 / 44.3 / 28.2 / 186.6 / 3.3	1171 / 29.8 / 32.0 / 196.4 / 3.2	1192 / 49.3 / 32.4 / 183.6 / 4.0	1200 / 40.2 / 28.5 / 194.9 / 4.3	1198 / 48.0 / 32.0 / 185.4 / 3.7	1165 / 41.4 / 39.4 / 186.4 / 4.2	1119 / 35.9 / 23.7 / 196.9 / 3.5	1144 / 32.9 / 30.4 / 185.8 / 3.9
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)				
昼 食	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め コーンサラダ 牛蒡巻きの煮付け 三色豆 ほうれん草のお浸し	ご飯 ヒレカツ れんこんサラダ アマトリチャーナ・イタリア 彩りピーマンの和え物 果物	ご飯 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 抹茶ゼリー 菜の花のゆば和え	生姜ご飯 あじの塩焼き 隠元の梅おかか和え 大根とひき肉のどろり煮 山芋の和え物 果物				
成 分	560 / 18.5 / 11.9 / 96.7 / 2.1	575 / 16.4 / 14.2 / 96.0 / 1.5	590 / 13.8 / 18.2 / 109.9 / 2.1	558 / 26.5 / 7.1 / 100.6 / 1.9				
夕 食	ご飯 鶏肉のバタポン炒め プロッコリーとチーズのサラダ さつま芋の煮付け 玉葱のゆかり和え 果物	ご飯 たらのタルタル焼き 白菜のゴマ和え 里芋の煮付け 大根サラダ 花野菜のソテー	ご飯 ミートオムレツ チングン菜のトッピング和え じゃが芋とあさりの煮付け カリフラワーのサラダ うずら豆	ご飯 煮物盛り合わせ オクラと胡瓜のサラダ 白菜と桜海老の炒め煮 三色豆 ふつくら枝豆蒸し				
成 分	557 / 14.2 / 9.6 / 103.4 / 2.0	624 / 25.0 / 19.7 / 84.5 / 2.3	564 / 15.4 / 14.2 / 95.0 / 1.8	574 / 17.8 / 10.2 / 126.8 / 2.2				
成 分	1117 / 32.7 / 21.5 / 200.1 / 4.1	1199 / 41.4 / 33.9 / 180.5 / 3.8	1154 / 29.2 / 32.4 / 204.9 / 3.9	1132 / 44.3 / 17.3 / 227.4 / 4.1				
	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分迄となっておりますので、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