

献立表

令和08年2月1日～令和08年2月28日 げんき弁当

	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) うずら豆 切り昆布の炒め煮 グリーンサラダ 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 三色和え じやが芋のニンニク風煮 豆腐サラダ 漬物	わかめご飯 いわしフライ 果物 さつま揚げの煮付け カリフラーのサラダ 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 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 チキンのオーブン焼き さつま芋のサラダ 信田巻きの含め煮 キャベツの生姜醤油和え 漬物	高菜ご飯 野菜焼売 大白花芸豆 豚肉ともやしのオイスター炒め パスタサラダ 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 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 イカフライ 花五目卵巻き つきこんとシマの炒め煮 もやしのカラフル和え 漬物
成 分	546 / 19.4 / 13.0 / 90.0 / 3.1	521 / 25.3 / 11.7 / 80.2 / 3.2	571 / 17.4 / 10.8 / 90.4 / 3.6	507 / 13.1 / 11.8 / 91.6 / 3.0	600 / 23.3 / 16.5 / 89.0 / 3.4	578 / 18.1 / 12.6 / 110.0 / 3.6	578 / 26.5 / 17.8 / 79.1 / 2.7	507 / 17.1 / 10.3 / 86.8 / 2.9
夕 食	ご飯 厚揚げの酢豚風 果物 大根と人参のおかか煮 玉葱ときのこのサラダ 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め チキン菜のなめ茸和え 京風がんもの煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 イカの五目炒め 卯の花サラダ 炒り鶏 もやしのシンプル和え 漬物	ご飯 ハムカツ 果物 白菜と椎茸の煮浸し あぶら菜のおかか和え 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 グリーンサラダ 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 大根のピリカラ炒め 漬物	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスター炒め 小松菜のおかか和え ひじきの炒め煮 大根のピリカラ炒め 漬物	山菜ご飯 ほつけの塩焼き 三色豆 かに高野の含め煮 塩昆布ボテサラダ 漬物
成 分	503 / 12.5 / 12.1 / 88.8 / 2.5	542 / 18.6 / 18.2 / 78.3 / 2.5	554 / 20.0 / 15.8 / 87.1 / 3.1	501 / 15.3 / 8.8 / 92.3 / 2.9	580 / 28.2 / 13.0 / 89.9 / 3.9	526 / 15.9 / 13.2 / 85.0 / 3.1	513 / 14.8 / 14.9 / 79.9 / 3.6	556 / 26.3 / 11.5 / 86.6 / 3.9
成 分	1049 / 31.9 / 25.1 / 178.8 / 5.6	1063 / 43.9 / 29.9 / 158.5 / 5.7	1125 / 37.4 / 26.6 / 177.5 / 6.7	1008 / 28.4 / 20.6 / 183.9 / 5.9	1180 / 51.5 / 29.5 / 178.9 / 7.3	1104 / 34.0 / 25.8 / 195.0 / 6.7	1091 / 41.3 / 32.7 / 159.0 / 6.3	1063 / 43.4 / 21.8 / 173.4 / 6.8
	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) 白菜のゴマ和え 蕗と油揚げの山椒炒め チーズインサラダ 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き 春菊のお浸し おでん風煮 マカロニサラダ 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 肉団子 漬物	ご飯 かに玉 オクラの梅ドレ和え 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ 漬物	ご飯 焼き餃子 隠元のピーナツ和え 豚肉のツナ煮 玉葱と枝豆のサラダ 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 イカリングフライ 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き 三色豆 里芋のすりごま煮 ほうれん草とコーンのサラダ 漬物	ご飯 大焼壳 蓮根の青のり炒め煮 キャベツと人参の煮浸し 玉葱としめじのマリネ風 漬物
成 分	527 / 16.4 / 12.6 / 83.6 / 2.9	525 / 26.3 / 11.7 / 78.8 / 3.6	621 / 18.1 / 15.0 / 103.6 / 3.7	607 / 25.5 / 13.1 / 87.6 / 3.1	557 / 16.6 / 14.3 / 93.2 / 3.2	518 / 15.8 / 10.5 / 93.5 / 2.3	522 / 22.5 / 6.4 / 95.5 / 2.4	635 / 15.7 / 23.7 / 89.4 / 3.6
夕 食	ご飯 ヒレカツ ほうれん草のお浸し おかから もやしのピリ辛サラダ 漬物	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 果物 車麩の煮付け 玉葱とわかめの醤油和え 漬物	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 人参と竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 大白花芸豆 がんもの煮付け あぶら菜の辛し醤油和え 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 小松菜のわさび和え ジャーマンポテト コーンサラダ 漬物	ご飯 マー婆ー豆腐 キャベツのサウサンドレ和え 南瓜の煮付け もやしとわかめのサラダ 漬物	ご飯 薰るレモンのササミフライ 果物 五目巾着の含め煮 オクラと胡瓜のサラダ 漬物	ひじきご飯 ブレーンオムレツ 白滝の炒め煮 お魚豆腐揚げの煮付け 十五品目サラダ 漬物
成 分	528 / 19.4 / 10.6 / 91.4 / 2.6	515 / 18.2 / 11.9 / 85.9 / 3.2	546 / 19.8 / 5.9 / 101.9 / 3.5	587 / 24.2 / 14.3 / 90.6 / 2.6	525 / 20.0 / 15.7 / 89.5 / 3.3	503 / 15.0 / 12.8 / 87.2 / 2.5	508 / 15.9 / 8.5 / 92.2 / 2.6	573 / 16.3 / 19.7 / 81.6 / 3.3
成 分	1055 / 35.8 / 23.2 / 175.0 / 5.5	1040 / 44.5 / 23.6 / 164.7 / 6.8	1167 / 37.9 / 20.9 / 205.5 / 7.2	1194 / 49.7 / 27.4 / 178.2 / 5.7	1082 / 36.6 / 30.0 / 182.7 / 6.5	1021 / 30.8 / 23.3 / 180.7 / 4.8	1030 / 38.4 / 14.9 / 187.7 / 5.0	1208 / 32.0 / 43.4 / 171.0 / 6.9
	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 果物 三色豆とツナのトマト煮 カリフラーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 人参とピーマンのソテー じやが芋のバター煮 大根の青じそサラダ 漬物	かおりご飯 ほつけみりん醤油焼き さつま芋の甘煮 鶏肉と白菜の煮物 三色和え 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 厚焼き玉子 筑前煮 プロッコリーとコーンのサラダ 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 こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 人参とツナの炊き込みご飯 トマトオムレツ 三色豆 厚揚げの煮付け キャベツのサウサンドレ和え 漬物	ご飯 餃子風メンチ 果物 ぜんまいの当座煮 チングン菜のサラダ 漬物	ご飯 あじの西京焼き さつま芋と枝豆のドレ和え 豚肉と野菜のソース炒め チョレキサラダ 漬物
成 分	574 / 18.1 / 15.5 / 87.7 / 2.6	542 / 16.0 / 12.3 / 94.3 / 3.1	565 / 23.7 / 9.1 / 98.3 / 3.3	628 / 18.6 / 22.0 / 85.1 / 3.4	571 / 28.8 / 70.6 / 77.0 / 3.1	573 / 21.1 / 15.6 / 97.6 / 2.8	517 / 13.7 / 14.0 / 85.3 / 2.1	523 / 23.0 / 11.8 / 81.8 / 2.7
夕 食	ご飯 さばの味噌煮 隠元のおかか和え 牛蒡と挽肉のピリ辛炒め 白菜サラダ 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め うずら豆 肉詰めいなりの煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 豚肉のブルコギ風 果物 はんぺんの煮付け キャベツのサラダ 漬物	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 肉団子 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 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め オクラと長芋のねばねば和え 金平牛蒡 大根のゴマドレサラダ 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 ツナじやが煮 エビシューマイ 漬物	ご飯 野菜コロッケ あぶら菜の和え物 かにしんじょうの白だし煮 カリフラーのフレンチサラダ 漬物
成 分	608 / 27.5 / 18.3 / 90.7 / 3.3	608 / 20.1 / 16.7 / 96.1 / 3.1	510 / 18.1 / 12.4 / 83.5 / 2.7	548 / 19.1 / 11.2 / 93.5 / 3.1	517 / 23.8 / 9.4 / 83.0 / 2.9	527 / 16.4 / 13.4 / 88.1 / 2.9	520 / 17.1 / 13.6 / 84.4 / 3.2	562 / 11.9 / 16.1 / 90.7 / 3.2
成 分	1182 / 45.6 / 33.8 / 178.4 / 5.9	1150 / 36.1 / 29.0 / 190.4 / 6.2	1075 / 41.8 / 21.5 / 181.8 / 6.0	1176 / 37.7 / 33.2 / 178.6 / 6.5	1088 / 52.6 / 80.0 / 160.0 / 6.0	1100 / 37.5 / 29.0 / 185.7 / 5.7	1037 / 30.8 / 27.6 / 169.7 / 5.3	1085 / 34.9 / 27.9 / 172.5 / 5.9
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)				
昼 食	ご飯 海鮮大焼壳 ほうれん草のお浸し 牛蒡巻きの煮付け コーンサラダ 漬物	ご飯 キーマカレー 果物 帆立風味フライ れんこんサラダ 漬物	菜飯 和風ハンバーグ 彩りピーマンの和え物 お魚豆腐揚げの煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き うずら豆 さつま揚げと野菜の味噌煮 隠元の梅おかか和え 漬物				
成 分	553 / 18.8 / 8.6 / 99.6 / 3.9	544 / 16.5 / 13.2 / 91.9 / 2.8	542 / 11.8 / 16.3 / 77.9 / 3.3	507 / 26.1 / 4.8 / 92.4 / 2.7				
夕 食	ゆかりご飯 鶏肉といかの炒め物 果物 さつま芋の煮付け 白菜のゴマ和え 漬物	ご飯 ホタテ(白身魚)のもろみ焼き 大白花芸豆 里芋の煮付け 白菜のゴマ和え 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ チングン菜のトマトソース じやが芋とあさりの煮付け キャベツのサラダ 漬物	ご飯 串かつ オクラと胡瓜のサラダ 切干大根の炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物				
成 分	606 / 19.1 / 13.7 / 100.5 / 3.6	523 / 23.3 / 4.8 / 97.6 / 3.0	500 / 12.8 / 11.7 / 87.5 / 2.8	563 / 18.9 / 11.6 / 116.8 / 2.8				
成 分	1159 / 37.9 / 22.3 / 200.1 / 7.5	1067 / 39.8 / 18.0 / 189.5 / 5.8	1042 / 24.6 / 28.0 / 165.4 / 6.1	1070 / 45.0 / 16.4 / 209.2 / 5.5				
	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