

献立表

令和08年4月1日～令和08年4月30日 げんき弁当

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
昼食	ご飯 メンチカツ オクラの三杯酢 つきこんとメンマの炒め煮 玉葱とピーマンのサラダ 漬物	ご飯 野菜焼売 彩りピーマンのおかか和え じゃが芋のニンニク風煮 パスタサラダ 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 帆立風味フライ コーンサラダ 漬物	ご飯 若鶏の西京焼き 大白花芸豆 大根と人参の金平風 隠元とネギのオーロソース 漬物	ご飯 餃子あんかけ 白菜キムチ和え 三角野菜豆腐揚げの煮付け 春雨サラダ 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 三色豆 炒り鶏 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ さつま芋と枝豆のトレ和え 車麩の煮付け めかぶサラダ 漬物	いりこ菜飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ れんこんの金平 切り昆布の炒め煮 チンゲン菜のサラダ 漬物
成分	502 / 12.7 / 11.4 / 88.0 / 2.9	569 / 17.1 / 13.4 / 95.3 / 3.8	512 / 14.5 / 9.1 / 96.1 / 2.8	547 / 17.5 / 9.7 / 99.2 / 2.8	526 / 12.5 / 13.5 / 90.7 / 2.7	589 / 24.2 / 13.9 / 90.6 / 2.0	533 / 17.8 / 7.1 / 99.3 / 3.3	538 / 12.8 / 16.3 / 85.7 / 3.9
夕食	ご飯 五目野菜炒め 小松菜のポン酢和え 高野豆腐のごま味噌煮 カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 鶏肉とこんにやくの山椒味噌炒め ひじきとオクラのサラダ さつま揚げと野菜の塩煮 もやしのシンプル和え 漬物	ご飯 豆腐と野菜のコチジャン炒め ほうれん草のナムル はんぺんの煮付け 大根のゴママヨサラダ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 果物 豚肉ともやしのオイスター炒め キャベツのわさび風味 漬物	筍ご飯 目玉焼きフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え ぜんまいの炒め煮 カニ風味サラダ 漬物	ご飯 豚肉のブルコギ風 ほうれん草のゆずドレ和え ひじきの炒め煮 南瓜サラダ 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 厚焼き玉子 京風がんもの煮付け カリフラワーとコーンのサラダ 漬物	ご飯 ハムカツ 白滝の炒り煮 牛蒡と豚肉の甘辛煮 玉葱とピーマンのサラダ 漬物
成分	580 / 22.2 / 20.3 / 77.7 / 2.6	508 / 15.5 / 12.4 / 86.3 / 2.6	517 / 15.8 / 15.0 / 82.5 / 3.5	525 / 24.9 / 11.5 / 81.5 / 3.8	505 / 16.2 / 11.9 / 83.2 / 3.9	520 / 17.6 / 15.2 / 81.3 / 3.6	562 / 21.8 / 16.7 / 78.8 / 2.9	574 / 15.7 / 14.3 / 96.8 / 3.3
成分	1082 / 34.9 / 31.7 / 165.7 / 5.5	1077 / 32.6 / 25.8 / 181.6 / 6.4	1029 / 30.3 / 24.1 / 178.6 / 6.3	1072 / 42.4 / 21.2 / 180.7 / 6.6	1031 / 28.7 / 25.4 / 173.9 / 6.6	1109 / 41.8 / 29.1 / 171.9 / 5.6	1095 / 39.6 / 23.8 / 178.1 / 6.2	1112 / 28.5 / 30.6 / 182.5 / 7.2
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
昼食	ご飯 ミートオムレツ あぶら菜のおかか和え 厚揚げと春雨のチゲ風煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 海鮮大焼売 ピーマンと竹輪のソテー 豚肉のケチャップ炒め コールスローサラダ 漬物	わかめご飯 ホキのみりん醤油焼き 花野菜のサラダ 蕎麦と油揚げの山椒炒め 三色和え 漬物	ご飯 焼きつくね 大白花芸豆 ジャーマンポテト 玉葱としめじのマリネ風 漬物	ご飯 野菜コロッケ 小松菜の和え物 かにしんじょうの白だし煮 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み ほうれん草のとろろ芋和え 三色豆とツナのトマト煮 白菜のフレンチサラダ 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き うずら豆 肉詰めいなりの煮付け 隠元の和風マヨ和え 漬物	ゆかりご飯 照焼チキン グリーンサラダ 里芋のすりごま煮 和風ペペロンチーノ(ハンネ) 漬物
成分	590 / 21.5 / 18.6 / 96.3 / 2.7	605 / 19.8 / 12.5 / 103.1 / 3.9	504 / 22.1 / 8.8 / 79.3 / 3.7	540 / 15.0 / 11.0 / 107.6 / 2.4	520 / 12.5 / 11.5 / 92.7 / 3.4	542 / 17.6 / 15.0 / 83.8 / 2.9	603 / 27.0 / 13.9 / 93.9 / 2.9	532 / 22.5 / 66.1 / 95.5 / 3.1
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き うずら豆 おから もやしのゴマ酢和え 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き 果物 ふんわり五目豆腐揚げの煮付け ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め キャベツのサウサントレ和え 里芋の白煮 肉団子 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 花五目卵巻き 白身魚のふっくら揚げの煮付け 大根サラダ 漬物	かおりご飯 たらのもろみ焼き さつま芋の甘煮 信田巻きの含め煮 オクラと胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 卵の花サラダ 大根と人参のおかか煮 エビシューマイ 漬物	ご飯 かに玉 果物 ごぼうの五目金平 チンゲン菜のなめ茸和え 漬物	ご飯 コーンコロッケ あぶら菜の辛し醤油和え 筑前煮 彩りピーマンのサラダ 漬物
成分	543 / 24.3 / 10.7 / 89.8 / 2.9	506 / 15.7 / 13.5 / 81.2 / 3.2	536 / 16.3 / 13.2 / 88.4 / 2.3	531 / 15.3 / 13.4 / 85.1 / 2.9	530 / 22.8 / 6.1 / 96.3 / 3.7	579 / 21.6 / 19.9 / 81.7 / 3.1	545 / 22.2 / 8.5 / 87.4 / 2.9	558 / 13.3 / 15.0 / 93.6 / 3.2
成分	1133 / 45.8 / 29.3 / 186.1 / 5.6	1111 / 35.5 / 26.0 / 184.3 / 7.1	1040 / 38.4 / 22.0 / 167.7 / 6.0	1071 / 30.3 / 24.4 / 192.7 / 5.3	1050 / 35.3 / 17.6 / 189.0 / 7.1	1121 / 39.2 / 34.9 / 165.5 / 6.0	1148 / 49.2 / 22.4 / 181.3 / 5.8	1090 / 35.8 / 81.1 / 189.1 / 6.3
	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
昼食	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ カリフラワーのサラダ 一口がんもの煮付け 肉団子 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ 花五目卵巻き じゃが芋のバター煮 きのこのマリネサラダ 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 三色豆 五目巾着の含め煮 ブロッコリーとミックスベジのサラダ 漬物	ご飯 チーズオムレツ ツナ昆布和え 肉じゃが 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 オクラの三杯酢 はんぺんの煮付け カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 イカリングフライ 豆腐サラダ 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)の西京焼き さつま芋のサラダ キャベツと椎茸の煮浸し カニシューマイ 漬物	梅とジャコのご飯 グリルチキン(ハーブ) チンゲン菜のサラダ ぜんまいの当座煮 カリフラワーのソテー 漬物
成分	585 / 20.7 / 16.6 / 88.5 / 3.0	554 / 17.5 / 14.0 / 92.7 / 2.2	538 / 23.5 / 9.2 / 88.5 / 2.6	538 / 16.9 / 15.8 / 82.8 / 3.0	535 / 16.6 / 11.0 / 89.0 / 2.9	543 / 15.6 / 14.0 / 92.0 / 2.2	506 / 23.6 / 10.2 / 82.1 / 2.1	511 / 17.1 / 15.8 / 83.1 / 3.2
夕食	ご飯 さばの味噌煮 大白花芸豆 大根と豚肉の煮物 れんこんサラダ 漬物	ご飯 京風シューマイ 果物 さつま揚げと野菜の煮物 十五品目サラダ 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 隠元のピーナツ和え お魚豆腐揚げの煮付け こんにやくの炒め物 漬物	ご飯 アジフライ 中華風サラダ 牛蒡巻きの煮付け 玉葱とわかめの酢味噌和え 漬物	生姜ご飯 めばるのみりん醤油焼き 白菜とほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 青菜のピーナツ和え 南瓜の煮付け もやしのナムル 漬物	ご飯 焼き餃子 果物 がんもと大根の煮付け 白菜キムチ和え 漬物	ご飯 イカフライ 厚焼き玉子 金平牛蒡 パスタサラダ 漬物
成分	611 / 25.4 / 15.0 / 98.8 / 3.3	509 / 20.9 / 11.0 / 85.8 / 3.4	616 / 24.4 / 20.5 / 84.7 / 3.5	540 / 18.6 / 9.5 / 94.9 / 3.6	497 / 28.9 / 11.1 / 90.9 / 2.9	530 / 17.4 / 13.5 / 89.2 / 2.6	504 / 12.6 / 10.1 / 91.8 / 3.3	568 / 18.4 / 13.5 / 94.2 / 2.7
成分	1196 / 46.1 / 31.6 / 187.3 / 6.3	1063 / 38.4 / 25.0 / 178.5 / 5.6	1154 / 47.9 / 29.7 / 173.2 / 6.1	1078 / 35.5 / 25.3 / 177.7 / 6.6	1032 / 45.5 / 22.1 / 179.9 / 5.8	1073 / 33.0 / 27.5 / 181.2 / 4.8	1010 / 36.2 / 20.3 / 173.9 / 5.4	1079 / 35.5 / 29.3 / 177.3 / 5.9
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
昼食	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 三色豆 厚揚げと豚肉の炒め煮 ブロッコリーのマリネ 漬物	ご飯 串カツ オクラのなめ茸和え お魚豆腐揚げの煮付け 胡瓜ともやしのサラダ 漬物	菜飯 赤魚のみりん醤油焼き 大白花芸豆 豚肉と野菜のソース炒め カリフラワーのフレンチサラダ 漬物	ご飯 大焼売 人参と竹輪のソテー 蕎麦と人参のおかか煮 キャベツのサラダ 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 青菜のゴマ和え おから 玉葱と枝豆のサラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 果物 車麩の筑前煮 ほうれん草の梅ドレ和え 漬物		
成分	552 / 13.8 / 14.0 / 92.4 / 2.0	566 / 17.3 / 15.2 / 90.2 / 2.5	533 / 23.0 / 9.1 / 87.9 / 3.3	640 / 15.9 / 21.0 / 91.1 / 4.4	596 / 20.1 / 14.9 / 95.8 / 3.4	505 / 12.3 / 7.7 / 96.4 / 3.0		
夕食	ご飯 鮭の煮付け さつま芋の甘煮 さつま揚げの煮付け 隠元のゴマ和え 漬物	ご飯 コンビーションオムレツ おからのマヨネーズ和え じゃが芋とあさりの煮付け 大根の青じそサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 彩りピーマンのサラダ かにしんじょうの白だし煮 青菜のピーナツ和え 漬物	ご飯 白身魚のフライ 果物 切干大根の炒め煮 白菜のお浸し 漬物	ひじきご飯 イカの五目炒め 花五目卵巻き 里芋の煮付け チンゲン菜と春雨のわさび酢 漬物	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー くらげの中華和え ツナじゃが煮 エビシューマイ 漬物		
成分	538 / 21.2 / 4.7 / 104.8 / 2.5	524 / 14.1 / 13.5 / 88.9 / 3.1	549 / 17.0 / 16.8 / 84.3 / 3.8	534 / 15.8 / 9.9 / 96.3 / 2.9	535 / 21.9 / 11.3 / 86.2 / 3.5	542 / 21.0 / 15.4 / 82.2 / 3.1		
成分	1090 / 35.0 / 18.7 / 197.2 / 4.5	1090 / 31.4 / 28.7 / 179.1 / 5.6	1082 / 40.0 / 25.9 / 172.2 / 7.1	1174 / 31.7 / 30.9 / 187.4 / 7.3	1131 / 42.0 / 26.2 / 182.0 / 6.9	1047 / 33.3 / 23.1 / 178.6 / 6.1		
	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