

# 献立表

令和08年4月1日～令和08年4月30日 スマイル弁当

	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 玉葱とピーマンのサラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 野菜焼売 パスタサラダ じゃが芋のニンニク風煮 漬物	ご飯 ポークカレー コーンサラダ 帆立風味フライ 漬物	ご飯 若鶏の西京焼き 隠元とネギのオーロラソース 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 餃子あんかけ 春雨サラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き ブロッコリーサラダ 炒り鶏 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ めかぶサラダ 車麩の煮付け 漬物	いりこ菜飯 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ チンゲン菜のサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	
成分	484 / 12.0 / 11.3 / 83.9 / 2.7	557 / 16.1 / 13.4 / 92.8 / 3.6	492 / 14.4 / 9.1 / 90.9 / 2.8	475 / 16.5 / 9.6 / 81.7 / 2.8	512 / 12.0 / 13.0 / 88.2 / 2.5	526 / 23.1 / 13.8 / 75.5 / 1.9	478 / 16.9 / 5.4 / 89.8 / 3.0	495 / 12.2 / 14.3 / 80.7 / 3.4	
夕食	ご飯 五目野菜炒め カリフラワーのサラダ 高野豆腐のごま味噌煮 漬物	ご飯 鶏肉とこんにゃくの山椒味噌炒め もやしのシンプル和え さつま揚げと野菜の塩煮 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 漬物	ご飯 赤魚の煮付け キャベツのわさび風味 豚肉ともやしのオイスター炒め 果物	筍ご飯 目玉焼きフライ カニ風味サラダ ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 南瓜サラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め カリフラワーとコーンのサラダ 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 ハムカツ 玉葱とピーマンのサラダ 牛蒡と豚肉の甘辛煮 漬物	
成分	574 / 21.7 / 20.2 / 76.7 / 2.6	487 / 14.7 / 11.8 / 82.4 / 2.4	472 / 14.7 / 10.9 / 81.2 / 3.2	516 / 24.6 / 11.5 / 79.6 / 3.3	473 / 15.4 / 11.8 / 76.1 / 3.6	510 / 16.6 / 15.1 / 79.7 / 3.3	507 / 18.8 / 13.3 / 75.8 / 2.5	540 / 14.9 / 12.2 / 93.9 / 2.8	
成分	1058 / 33.7 / 31.5 / 160.6 / 5.3	1044 / 30.8 / 25.2 / 175.2 / 6.0	964 / 29.1 / 20.0 / 172.1 / 6.0	991 / 41.1 / 21.1 / 161.3 / 6.1	985 / 27.4 / 24.8 / 164.3 / 6.1	1036 / 39.7 / 28.9 / 155.2 / 5.2	985 / 35.7 / 18.7 / 165.6 / 5.5	1035 / 27.1 / 26.5 / 174.6 / 6.2	
	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 マカロニサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 漬物	ご飯 海鮮大焼売 コールスローサラダ 豚肉のケチャップ炒め 漬物	わかめご飯 ホキのみりん醤油焼き 三色和え 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 焼きつくね 玉葱としめじのマリネ風 ジャーマンポテト 漬物	ご飯 野菜コロッケ 彩りピーマンのサラダ かにしんじょうの白だし煮 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 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 隠元の和風マヨ和え 肉詰めいなりの煮付け 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 漬物	
成分	577 / 19.8 / 18.5 / 94.2 / 2.3	575 / 18.8 / 11.3 / 98.8 / 3.7	462 / 21.8 / 5.9 / 77.9 / 3.6	468 / 14.0 / 10.9 / 90.1 / 2.4	509 / 11.8 / 11.4 / 90.7 / 3.0	513 / 17.3 / 12.9 / 80.8 / 2.8	549 / 25.3 / 13.6 / 81.5 / 2.8	501 / 22.1 / 64.7 / 91.5 / 2.8	
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き もやしのゴマ酢和え おから 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草のお浸し ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 果物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め キャベツのササントレ和え 里芋の白煮 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 大根サラダ 白身魚のふっくら揚げの煮付け 漬物	かおりご飯 たらのもろみ焼き オクラと胡瓜のサラダ 信田巻きの含め煮 果物	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 漬物	ご飯 かに玉 チンゲン菜のなめ茸和え ごぼうの五目金平 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 漬物	
成分	489 / 22.6 / 10.4 / 77.4 / 2.8	501 / 15.4 / 13.5 / 80.2 / 2.7	488 / 14.1 / 11.6 / 82.6 / 1.9	480 / 12.3 / 11.0 / 80.9 / 2.6	456 / 22.3 / 6.0 / 78.7 / 3.0	535 / 18.3 / 17.9 / 80.6 / 2.7	529 / 22.1 / 8.5 / 83.6 / 2.9	533 / 13.0 / 13.2 / 91.7 / 3.0	
成分	1066 / 42.4 / 28.9 / 171.6 / 5.1	1076 / 34.2 / 24.8 / 179.0 / 6.4	950 / 35.9 / 17.5 / 160.5 / 5.5	948 / 26.3 / 21.9 / 171.0 / 5.0	965 / 34.1 / 17.4 / 169.4 / 6.0	1048 / 35.6 / 30.8 / 161.4 / 5.5	1078 / 47.4 / 22.1 / 165.1 / 5.7	1034 / 35.1 / 77.9 / 183.2 / 5.8	
	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 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ きのこのマリネサラダ じゃが芋のバター煮 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き ブロッコリーとミックスベジのサラダ 五目巾着の含め煮 漬物	ご飯 チーズオムレツ 春雨のコールスローサラダ 肉じゃが 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 カリフラワーのサラダ はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 チキンカレー 豆腐サラダ イカリングフライ 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 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 漬物	
成分	543 / 18.3 / 15.3 / 82.5 / 2.6	503 / 14.5 / 11.6 / 88.5 / 1.9	475 / 22.4 / 9.1 / 73.4 / 2.5	513 / 15.0 / 14.5 / 81.1 / 2.7	517 / 15.9 / 10.9 / 84.9 / 2.7	523 / 15.5 / 14.0 / 86.8 / 2.2	468 / 20.5 / 8.8 / 78.2 / 1.8	474 / 17.1 / 12.8 / 82.7 / 2.9	
夕食	ご飯 さばの味噌煮 れんこんサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 京風シューマイ 十五品目サラダ さつま揚げと野菜の煮物 果物	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 漬物	ご飯 アジフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 牛蒡巻きの煮付け 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和え 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め もやしのナムル 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 焼き餃子 白菜キムチ和え がんもと大根の煮付け 果物	ご飯 イカフライ パスタサラダ 金平牛蒡 漬物	
成分	539 / 24.4 / 14.9 / 81.3 / 3.3	500 / 20.4 / 11.0 / 83.9 / 2.7	576 / 20.6 / 18.2 / 84.8 / 2.8	522 / 17.9 / 8.7 / 92.7 / 3.3	468 / 25.7 / 10.0 / 69.1 / 2.7	501 / 15.5 / 12.7 / 84.8 / 2.2	495 / 12.2 / 10.1 / 90.0 / 2.8	513 / 15.4 / 10.1 / 91.2 / 2.3	
成分	1082 / 42.7 / 30.2 / 163.8 / 5.9	1003 / 34.9 / 22.6 / 172.4 / 4.6	1051 / 43.0 / 27.3 / 158.2 / 5.3	1035 / 32.9 / 23.2 / 173.8 / 6.0	985 / 41.6 / 20.9 / 154.0 / 5.4	1024 / 31.0 / 26.7 / 171.6 / 4.4	963 / 32.7 / 18.9 / 168.2 / 4.6	987 / 32.5 / 22.9 / 173.9 / 5.2	
	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 ブロッコリーのマリネ 厚揚げと豚肉の炒め煮 漬物	ご飯 串カツ 胡瓜ともやしのサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	菜飯 赤魚のみりん醤油焼き カリフラワーのフレンチサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 大焼売 キャベツのサラダ 蒟と人参のおかか煮 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 玉葱と枝豆のサラダ おから 漬物	ご飯 牛肉コロッケ ほうれん草の梅ドレ和え 車麩の筑前煮 漬物			
成分	489 / 12.7 / 13.9 / 77.3 / 1.9	556 / 16.7 / 15.2 / 87.9 / 2.2	461 / 22.0 / 9.0 / 70.4 / 3.3	594 / 13.8 / 19.7 / 84.2 / 3.7	574 / 18.4 / 14.3 / 92.5 / 3.1	489 / 12.2 / 7.7 / 92.6 / 3.0			
夕食	ご飯 鮭の煮付け 隠元のゴマ和え さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ 大根の青じそサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 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 漬物	ご飯 白身魚のフライ 白菜のお浸し 切干大根の炒め煮 果物	ひじきご飯 イカの五目炒め チンゲン菜と春雨のわさび酢 里芋の煮付け 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 漬物			
成分	451 / 20.8 / 4.6 / 83.7 / 2.1	460 / 12.0 / 8.7 / 84.1 / 2.9	532 / 15.7 / 16.5 / 81.3 / 3.5	524 / 15.5 / 9.9 / 93.9 / 2.4	484 / 18.9 / 8.9 / 82.0 / 3.2	489 / 17.2 / 13.0 / 80.0 / 2.7			
成分	940 / 33.5 / 18.5 / 161.0 / 4.0	1016 / 28.7 / 23.9 / 172.0 / 5.1	993 / 37.7 / 25.5 / 151.7 / 6.8	1118 / 29.3 / 29.6 / 178.1 / 6.1	1058 / 37.3 / 23.2 / 174.5 / 6.3	978 / 29.4 / 20.7 / 172.6 / 5.7			
	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