

献立表

令和08年3月1日～令和08年3月31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 照焼チキン カリフラワーのサラダ* 牛蒡と竹輪の炒め煮 漬物	菜飯 かに玉 大根とひじきのさっぱりサラダ* 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 玉葱とピーマンのサラダ* じゃが芋の煮付け 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き コールスローサラダ* 厚揚げと春雨のチゲ風煮 漬物	ご飯 若鶏のピカタ 白菜の中華和え ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 ハムカツ ほうれん草のお浸し 牛蒡と豚肉の甘辛煮 漬物	わかめご飯 にら饅頭 チンゲン菜のサラダ* つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き 隠元のピーナツ和え 車麩の煮付け 漬物
成分	508 / 22.6 / 64.8 / 87.8 / 2.9	554 / 23.1 / 12.7 / 78.5 / 3.1	479 / 13.0 / 7.8 / 89.2 / 2.5	502 / 24.4 / 13.2 / 72.7 / 2.2	471 / 15.7 / 9.3 / 90.9 / 3.3	517 / 15.7 / 10.5 / 91.0 / 2.8	493 / 9.9 / 12.7 / 84.3 / 3.9	492 / 25.6 / 5.0 / 86.4 / 2.8
夕食	ご飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ* じゃが芋のニンニク風煮 果物	ご飯 あじの塩こうじ焼き コーンサラダ* 根菜と豚肉の甘辛煮 漬物	ちらし寿し風混ぜご飯 鶏ごぼう串カツ 菜の花のお浸し さつま揚げの煮付け 果物	ご飯 海鮮野菜炒め 隠元とネギのオーロラソース 里芋の白煮 漬物	ご飯 大焼売 キャベツのサラダ* 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 たらのパジルソース 胡瓜のゴマ風味 炒り鶏 漬物	ご飯 五目野菜炒め ブロッコリーサラダ* かに高野の含め煮 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き カリフラワーの和風サラダ* 信田巻きの含め煮 漬物
成分	550 / 17.8 / 15.6 / 88.0 / 2.4	478 / 21.4 / 10.3 / 75.0 / 2.2	498 / 16.8 / 8.2 / 91.1 / 3.4	514 / 20.8 / 8.7 / 88.4 / 2.7	599 / 14.0 / 20.4 / 89.1 / 3.9	455 / 21.3 / 8.9 / 72.0 / 2.5	495 / 16.8 / 11.4 / 81.1 / 3.2	553 / 18.5 / 17.2 / 79.2 / 3.1
成分	1058 / 40.4 / 80.4 / 175.8 / 5.3	1032 / 44.5 / 23.0 / 153.5 / 5.3	977 / 29.8 / 16.0 / 180.3 / 5.9	1016 / 45.2 / 21.9 / 161.1 / 4.9	1070 / 29.7 / 29.7 / 180.0 / 7.2	972 / 37.0 / 19.4 / 163.0 / 5.3	988 / 26.7 / 24.1 / 165.4 / 7.1	1045 / 44.1 / 22.2 / 165.6 / 5.9
	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 焼き餃子 グリーンサラダ* ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 春雨のコールスローサラダ* 舘と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 ポークカレー 十五品目サラダ* 帆立風味フライ 漬物	ご飯 野菜焼売 きな粉ごまだれサラダ* 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き 花野菜のサラダ* 高野豆腐の中華風炒め 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 玉葱と胡瓜のサラダ* 里芋のすりごま煮 漬物	梅とジャコのご飯 豆腐のそぼろあん包み パスタサラダ* 三色豆とツナのトマト煮 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 春雨サラダ* はんぺんの煮付け 漬物
成分	518 / 13.7 / 13.1 / 87.3 / 2.9	494 / 14.7 / 10.0 / 93.2 / 2.5	516 / 14.7 / 11.5 / 90.9 / 2.7	535 / 15.2 / 11.1 / 94.2 / 3.8	529 / 24.6 / 14.0 / 72.3 / 2.7	531 / 19.6 / 13.7 / 82.6 / 3.1	556 / 17.9 / 16.1 / 84.1 / 2.5	520 / 12.6 / 10.3 / 95.1 / 2.8
夕食	ご飯 白身魚のフライ 玉葱と胡瓜のサラダ* 鶏肉の中華風旨煮 果物	ご飯 コンビネーションオムレツ 隠元のゴマ和え 白菜と人参の煮浸し 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ* おでん風煮 漬物	かおりご飯 焼きつくね もやしのナムル ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 ソースカツ ほうれん草の梅ドレ和え ジャーマンポテト 漬物	ご飯 さばの味噌煮 キャベツのサウザンドレ和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 彩りピーマンのサラダ* 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 豚肉のコーチャン炒め もやしのゴマ酢和え 五目巾着の含め煮 果物
成分	533 / 17.6 / 12.6 / 89.9 / 2.0	513 / 16.9 / 11.1 / 87.7 / 2.6	459 / 22.5 / 7.4 / 73.9 / 2.8	467 / 15.9 / 8.2 / 83.5 / 3.4	498 / 16.7 / 9.0 / 89.2 / 2.9	529 / 23.7 / 15.2 / 80.3 / 3.0	456 / 11.0 / 9.4 / 80.4 / 2.4	563 / 17.9 / 16.5 / 87.5 / 2.5
成分	1051 / 31.3 / 25.7 / 177.2 / 4.9	1007 / 31.6 / 21.1 / 180.9 / 5.1	975 / 37.2 / 18.9 / 164.8 / 5.5	1002 / 31.1 / 19.3 / 177.7 / 7.2	1027 / 41.3 / 23.0 / 161.5 / 5.6	1060 / 43.3 / 28.9 / 162.9 / 6.1	1012 / 28.9 / 25.5 / 164.5 / 4.9	1083 / 30.5 / 26.8 / 182.6 / 5.3
	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	生姜ご飯 赤魚の塩焼き 三色和え 高野豆腐の五目煮 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) カリフラワーとミックス野菜のサラダ* がんもの煮付け 漬物	ご飯 チーズオムレツ 白菜と青菜の柚子ドレ和え 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ あぶら菜の辛し醤油和え 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 アジフライ めかぶサラダ* さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 若鶏の西京焼き チンゲン菜のドレッシング和え 金平牛蒡 漬物	ひじきご飯 京風シューマイ もやしのシンプル和え ツナじゃが煮 漬物	ご飯 チキンカレー チーズインサラダ* イカリングフライ 漬物
成分	464 / 26.4 / 8.2 / 73.5 / 2.6	543 / 19.1 / 16.4 / 75.8 / 2.7	533 / 17.3 / 16.5 / 78.6 / 2.7	501 / 19.2 / 12.3 / 83.2 / 2.3	487 / 16.3 / 9.5 / 84.0 / 2.8	456 / 14.0 / 9.4 / 77.9 / 2.5	471 / 19.8 / 8.7 / 83.1 / 3.5	511 / 15.0 / 12.8 / 86.9 / 2.2
夕食	ご飯 薫るレモンのササミフライ チンゲン菜と大根のナムル 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 豆腐と野菜のコーチャン炒め 玉葱と枝豆のサラダ* じゃが芋のバター煮 漬物	ご飯 モウ(白身魚)の生姜醤油焼き グリーンサラダ* おから 漬物	いりこ菜飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め チョレギサラダ* 牛蒡巻きの煮付け 果物	ご飯 イカの五目炒め パジルとチーズの Pasta サラダ* 肉じゃが 漬物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め オクラと胡瓜のサラダ* お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き 大根の青じそサラダ* 里芋のそぼろ煮 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め キャベツのわさび風味 かにしんじょうの白だし煮 漬物
成分	490 / 14.6 / 9.5 / 87.4 / 3.4	485 / 11.9 / 12.2 / 87.6 / 2.5	493 / 21.6 / 11.5 / 78.3 / 2.4	535 / 17.7 / 13.3 / 88.9 / 3.3	483 / 17.2 / 11.1 / 79.3 / 2.8	510 / 14.8 / 17.4 / 74.7 / 2.1	501 / 25.5 / 7.8 / 81.4 / 2.7	538 / 17.8 / 18.3 / 77.2 / 2.6
成分	954 / 41.0 / 17.7 / 160.9 / 6.0	1028 / 31.0 / 28.6 / 163.4 / 5.2	1026 / 38.9 / 28.0 / 156.9 / 5.1	1036 / 36.9 / 25.6 / 172.1 / 5.6	970 / 33.5 / 20.6 / 163.3 / 5.6	966 / 28.8 / 26.8 / 152.6 / 4.6	972 / 45.3 / 16.5 / 164.5 / 6.2	1049 / 32.8 / 31.1 / 164.1 / 4.8
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	
昼食	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 大根の梅ドレサラダ* 信田巻きの含め煮 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 隠元のキムチ和え ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 たらの西京焼き 玉葱としめじのマリネ風 おからとひじきの炒め煮 漬物	ご飯 海鮮大焼売 ブロッコリーサラダ* じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 イカフライ ほうれん草のとろろ芋和え 舘と人参のおかか煮 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーフ) キャベツのナムル 南瓜の煮付け 漬物	ゆかりご飯 ほっけみりん醤油焼き イタリアンサラダ* 京風がんもの煮付け 漬物	
成分	451 / 12.7 / 9.0 / 81.4 / 3.0	521 / 16.9 / 11.5 / 85.1 / 3.0	452 / 19.5 / 6.2 / 80.2 / 2.8	529 / 13.4 / 10.0 / 96.2 / 3.7	521 / 17.7 / 10.5 / 85.1 / 3.0	470 / 15.2 / 10.7 / 89.8 / 2.3	460 / 21.2 / 8.8 / 73.4 / 3.1	
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーのサラダ* さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 トマトオムレツ ツナサラダ* 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 串カツ チンゲン菜の和え物 車麩の筑前煮 漬物	菜飯 鶏肉の甘辛コーチャン炒め 白菜サラダ* 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 春雨のフレンチサラダ* 里芋の煮付け 果物	ご飯 野菜コロッケ 卵の花サラダ* 千切り筍のオイスター炒め 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 隠元のピーナツ和え イカと大根の生姜煮 漬物	
成分	596 / 16.6 / 10.4 / 106.4 / 3.4	458 / 15.3 / 8.7 / 78.8 / 2.5	512 / 16.5 / 7.8 / 94.4 / 2.5	534 / 15.0 / 14.5 / 87.9 / 4.0	522 / 23.5 / 11.3 / 81.7 / 2.6	511 / 12.3 / 12.1 / 91.7 / 3.0	499 / 17.6 / 11.3 / 85.2 / 2.3	
成分	1047 / 29.3 / 19.4 / 187.8 / 6.4	979 / 32.2 / 20.2 / 163.9 / 5.5	964 / 36.0 / 14.0 / 174.6 / 5.3	1063 / 28.4 / 24.5 / 184.1 / 7.7	1043 / 41.2 / 21.8 / 166.8 / 5.6	981 / 27.5 / 22.8 / 181.5 / 5.3	959 / 38.8 / 20.1 / 158.6 / 5.4	
	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