

献立表

令和08年4月1日～令和08年4月30日 療養弁当

	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 ソフトチキンカツ 玉葱とピーマンのサラダ 白菜のとろみ煮 ブロッコリーとコーンのマヨ和え なすの煮びたし	ご飯 海鮮野菜炒め パスタサラダ じゃが芋のニンニク風煮 うずら豆 彩りピーマンのおかか和え	ご飯 煮物盛り合わせ コーンサラダ 花野菜のソテー 小松菜のピーナツ和え 果物	ご飯 鶏肉とさつま芋のモチジャン煮(新) 隠元とネギのオーロラソース 大根と人参のきんぴら風煮 みつまめ 厚焼き玉子	ご飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 菜の花のお浸し 白菜キムチ和え	ご飯 白身魚のわさびマヨ焼き ブロッコリーサラダ 炒り鶏 芽株佃煮 野菜のゴマ和え	ツナとしめじの炊き込みご飯 クリームコロッケ めかぶサラダ 車麩の煮付け 山芋の和え物 きのこの白和え	ご飯 鶏じゃがプルコギ風 チンゲン菜のサラダ つきこんとメンマの炒め煮 抹茶ゼリー れんこんの金平
成分	562 / 16.2 / 16.2 / 86.7 / 1.7	590 / 21.1 / 14.8 / 94.6 / 2.2	569 / 14.2 / 13.1 / 95.6 / 2.3	630 / 18.2 / 14.6 / 109.4 / 2.2	575 / 17.9 / 16.5 / 92.4 / 2.1	587 / 23.2 / 20.2 / 79.3 / 2.2	577 / 18.2 / 14.3 / 93.0 / 2.1	576 / 13.6 / 15.0 / 95.1 / 2.1
夕食	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ いもみそ・新潟 青菜の辛し和え エビシューマイ	ご飯 豚肉の和風だし炒め もやしのシンプル和え 竹輪と大根の煮物 果物 花五目卵巻き	ご飯 焼き餃子 ほうれん草のナムル ひじきの豆腐炒め 里芋のサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 さわらのごま焼き キャベツのわさび風味 豚肉ともやしのオイスターソース炒め さつまいもの白和え もずく酢	ご飯 牛肉コロッケ カニ風味サラダ ぜんまいの炒め煮 三色豆 玉葱とわかめの酢味噌和え	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 南瓜サラダ ひじきの炒め煮 果物 花五目卵巻き	ご飯 野菜ステーキのあんかけ カリフラワーとコーンのサラダ 京風がんもの煮付け 大青花芸豆 海鮮野菜炒め	ご飯 串カツ 玉葱とピーマンのサラダ 牛蒡と豚肉の甘辛煮 おろし和え 白滝の炒り煮
成分	608 / 19.5 / 17.2 / 91.4 / 1.8	566 / 18.9 / 15.2 / 90.0 / 1.7	585 / 18.5 / 18.3 / 109.9 / 2.0	555 / 27.0 / 14.5 / 80.7 / 1.7	577 / 13.0 / 9.8 / 110.7 / 2.1	571 / 19.1 / 17.5 / 87.8 / 1.9	584 / 15.0 / 15.0 / 98.2 / 1.6	580 / 17.8 / 13.3 / 97.9 / 1.8
成分	1170 / 35.7 / 33.4 / 178.1 / 3.5	1156 / 40.0 / 30.0 / 184.6 / 3.9	1154 / 32.7 / 31.4 / 205.5 / 4.3	1185 / 45.2 / 29.1 / 190.1 / 3.9	1152 / 30.9 / 26.3 / 203.1 / 4.2	1158 / 42.3 / 37.7 / 167.1 / 4.1	1161 / 33.2 / 29.3 / 191.2 / 3.7	1156 / 31.4 / 28.3 / 193.0 / 3.9
	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 プレーンオムレツ マカロニサラダ 厚揚げとえのきの生姜あんかけ 白菜のお浸し 肉団子	ご飯 野菜ステーキのあんかけ コールスローサラダ 韓国風肉じゃが オクラのごま和え ピーマンと竹輪のソテー	ご飯 めばるの味噌バター風味 三色和え 蕎麦と油揚げの山椒炒め 梅びしお 白菜サラダ	ご飯 鶏肉のカレー炒め 玉葱としめじのマリネ風 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 果物	ご飯 南瓜コロッケ 彩りピーマンのサラダ かにしんじょうの白だし煮 キャベツの生姜醤油和え 小松菜の和え物	ご飯 五目野菜炒め ほうれん草のとろろ芋和え 三色豆とツナのトマト煮 フルーツポンチ 白菜のフレンチサラダ	ご飯 鮭の煮付け 隠元の和風マヨ和え 肉詰めいなりの煮付け 玉葱と枝豆のサラダ 三色野菜のソテー	ご飯 豚肉のハヤシソース炒め グリーンサラダ 里芋のすりごま煮 ブロッコリーのきな粉和え 和風ペペロンチーノ(ペンネ)
成分	623 / 19.6 / 20.6 / 87.5 / 1.9	576 / 14.6 / 16.4 / 93.7 / 1.7	593 / 23.3 / 14.5 / 88.6 / 2.2	568 / 14.8 / 19.4 / 85.9 / 1.8	565 / 13.9 / 12.7 / 101.4 / 1.9	554 / 18.4 / 16.1 / 89.0 / 1.9	617 / 23.6 / 15.9 / 97.6 / 1.8	561 / 16.9 / 14.9 / 92.2 / 2.2
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き もやしのゴマ酢和え おから 花野菜のサラダ うずら豆	ご飯 焼きつくね ほうれん草のお浸し ふんわり五目豆腐揚げの煮付け みつまめ トマトパスタサラダ	ご飯 煮物盛り合わせ キャベツのサウサントレ和え 豚挽肉とモヤシのピリ辛炒め さつま芋のサラダ 厚焼き玉子	ご飯 飲茶風シューマイ 大根サラダ 高野豆腐の煮物 マスカットゼリー ちゃんぽん炒め	ご飯 あじのさんしょうマリネ オクラと胡瓜のサラダ 含め煮 信田巻き 白菜の浅漬け 菜の花とポテトの塩ダレソテー	ご飯 チンジャオロース風 卵の花サラダ 大根と人参のおかか煮 大青花芸豆 カリフラワーのソテー	ご飯 スパニッシュオムレツ風 チンゲン菜のなめ茸和え ごぼうの五目金平 白菜サラダ 肉団子	ご飯 エビフライ 彩りピーマンのサラダ とり白菜・石川 あぶら菜の辛し醤油和え みつまめ
成分	572 / 24.1 / 10.1 / 99.3 / 1.9	566 / 18.7 / 12.4 / 94.1 / 2.4	588 / 18.0 / 15.8 / 95.7 / 2.0	585 / 18.8 / 13.0 / 98.8 / 2.1	593 / 25.9 / 18.4 / 85.3 / 2.1	626 / 19.6 / 18.4 / 100.4 / 2.2	576 / 20.4 / 15.6 / 91.0 / 2.3	564 / 16.2 / 15.4 / 91.5 / 1.2
成分	1195 / 43.7 / 30.7 / 186.8 / 3.8	1142 / 33.3 / 28.8 / 187.8 / 4.1	1181 / 41.3 / 30.3 / 184.3 / 4.2	1153 / 33.6 / 32.4 / 184.7 / 3.9	1158 / 39.8 / 31.1 / 186.7 / 4.0	1180 / 38.0 / 34.5 / 189.4 / 4.1	1193 / 44.0 / 31.5 / 188.6 / 4.1	1125 / 33.1 / 30.3 / 183.7 / 3.4
	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 煮物盛り合わせ カリフラワーのサラダ いかの五目炒め ほうれん草のお浸し 花五目卵巻き	ご飯 ささみしそ巻きフライ きのこのマリネサラダ じゃが芋のバター煮 大青花芸豆 カニシューマイ	ご飯 魚のおろし煮 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 キャベツのわさび風味 湯葉と昆布の彩り和え	ご飯 中華風千草焼き 春雨のコールスローサラダ 肉じゃが 杏仁豆腐 ツナ昆布和え	ご飯 筍と鶏肉炒め カリフラワーのサラダ 庄内麩の煮付け 三色豆 オクラの三杯酢	ご飯 イカフライ 豆腐サラダ 菜の花とあさりのペペロンチーノ風 玉葱青のり和え 厚焼き玉子	コーンご飯 赤魚の塩焼き さつま芋のサラダ キャベツと椎茸の煮浸し 三色和え 春雨酢物	ご飯 鶏ちゃん焼き・岐阜 チンゲン菜のサラダ カリフラワーときのこのハジル炒め(新)
成分	579 / 19.3 / 14.7 / 91.9 / 2.3	614 / 19.9 / 12.7 / 111.3 / 1.7	562 / 23.6 / 13.1 / 87.0 / 2.1	565 / 20.0 / 15.7 / 87.9 / 1.9	554 / 15.4 / 11.5 / 97.1 / 1.7	615 / 20.6 / 20.0 / 90.4 / 2.1	599 / 26.0 / 19.2 / 85.9 / 1.8	592 / 16.4 / 18.9 / 83.1 / 2.3
夕食	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き れんこんサラダ 大根のカレーそばろかけ さつま芋の和え物 果物	生姜ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 十五品目サラダ さつま揚げと野菜の煮物 抹茶ゼリー 若鶏の野菜巻き	ご飯 鶏肉の葱塩炒め 隠元のピーナツ和え お魚豆腐揚げの煮付け 白菜のフレンチサラダ こんにゃくの炒め物	ご飯 サーモンフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 竹輪と大根の煮物 青菜のお浸し 肉団子	ご飯 あじのハジルオイル焼き 白菜とほうれん草のゆずドレ和え 厚揚げの煮付け きゅうりのサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 大根と豚肉の韓国風炒め(新) もやしのナムル 南瓜の塩バター煮(新) 花野菜のサラダ 青菜のピーナツ和え	ご飯 ちゃんぽん炒め 白菜キムチ和え じゃが芋とひじきの煮物・山梨 みつまめ がんもと大根の煮付け	ご飯 煮物盛り合わせ パスタサラダ きんぴら牛蒡 大青花芸豆 ピーマンと白滝の炒め煮
成分	571 / 20.4 / 18.3 / 82.8 / 1.4	569 / 18.0 / 13.3 / 97.6 / 2.3	596 / 22.7 / 18.6 / 88.5 / 2.2	575 / 19.9 / 10.7 / 98.6 / 2.0	570 / 32.9 / 18.3 / 92.6 / 2.2	554 / 17.2 / 16.1 / 86.6 / 1.7	581 / 13.3 / 12.7 / 101.8 / 2.2	582 / 15.7 / 7.2 / 119.3 / 1.4
成分	1150 / 39.7 / 33.0 / 174.7 / 3.7	1183 / 37.9 / 26.0 / 208.9 / 4.0	1158 / 46.3 / 31.7 / 175.5 / 4.3	1140 / 39.9 / 26.4 / 186.5 / 3.9	1124 / 48.3 / 29.8 / 189.7 / 3.9	1169 / 37.8 / 36.1 / 177.0 / 3.8	1180 / 39.3 / 31.9 / 187.7 / 4.0	1174 / 32.1 / 26.1 / 202.4 / 3.7
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
昼食	ご飯 京風シューマイ ブロッコリーのマリネ 厚揚げと豚肉の炒め煮 オクラの梅ドレ和え 果物	ご飯 春野菜の麻婆豆腐 胡瓜ともやしのサラダ 白菜と桜海老の炒め煮 玉葱のゆかり和え なすの煮びたし	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き カリフラワーのフレンチサラダ れんこん金平 めかぶとろろ・宮城(新) 豚肉と野菜のソース炒め	ご飯 煮物盛り合わせ キャベツのサラダ 挽肉とブロッコリーのクリーム煮 うずら豆 人参と竹輪のソテー	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 玉葱と枝豆のサラダ おから フルーツポンチ 青菜のゴマ和え	ご飯 ヒレカツ ほうれん草の梅ドレ和え 車麩と野菜の炒め物 大根のゴママヨサラダ 果物		
成分	572 / 24.3 / 14.8 / 86.6 / 2.0	586 / 16.7 / 21.6 / 84.5 / 2.0	581 / 20.1 / 15.4 / 88.4 / 2.1	620 / 19.3 / 12.3 / 97.0 / 2.2	552 / 19.5 / 13.8 / 92.2 / 2.2	574 / 20.9 / 15.0 / 89.4 / 1.4		
夕食	ご飯 さわらのごま焼き 隠元のゴマ和え 車麩の煮付け コーンサラダ ひじきと野菜の炒り煮	ご飯 チーズオムレツ 大根の青じそサラダ じゃが芋とあさりの煮付け マスカットゼリー おからのマヨネーズ和え	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 彩りピーマンのサラダ かにしんじょうの白だし煮 なめ茸の和え物 青菜のピーナツ和え	ご飯 アジフライ 白菜のお浸し 切干大根の炒め煮 人参サラダ 果物	ご飯 豆腐と野菜のモチジャン炒め チンゲン菜と春雨のわさび酢 里芋の唐揚げ野菜あん 三色豆 花五目卵巻き	ツナと昆布の炊き込みご飯 鶏肉と白菜の生姜煮(新) くらげの中華和え いかとじゃが芋のカリハタ炒め 抹茶ゼリー カリフラワーのソテー		
成分	560 / 25.4 / 11.9 / 89.3 / 1.7	588 / 15.6 / 19.6 / 91.8 / 2.0	557 / 19.5 / 18.4 / 82.6 / 1.9	571 / 16.0 / 13.5 / 98.0 / 1.8	632 / 15.3 / 14.3 / 112.1 / 1.3	583 / 20.6 / 18.3 / 82.8 / 2.1		
成分	1132 / 49.7 / 26.7 / 175.9 / 3.7	1174 / 32.3 / 41.2 / 176.3 / 4.0	1138 / 39.6 / 33.8 / 171.0 / 4.0	1191 / 35.3 / 25.8 / 195.0 / 4.0	1184 / 34.8 / 28.1 / 204.3 / 3.5	1157 / 41.5 / 33.3 / 172.2 / 3.5		
	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