

献立表

令和08年3月1日～令和08年3月31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 照焼チキン 青菜のゴマ和え 牛蒡と竹輪の炒め煮 カリフラワーのサラダ 漬物	菜飯 かに玉 オクラのなめ茸和え 京風がんもの煮付け 大根とひじきのさっぱりサラダ 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 人参と竹輪の炒め煮 じゃが芋の煮付け 玉葱とピーマンのサラダ 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 三色豆 厚揚げと春雨のチゲ風煮 コールスローサラダ 漬物	ご飯 若鶏のピカタ パスタサラダ ぜんまいの炒め煮 白菜の中華和え 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 玉葱としめじのマリネ風 漬物	わかめご飯 にら饅頭 果物 つきこんとメンマの炒め煮 チンゲン菜のサラダ 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き さつま芋のサラダ 車麩の煮付け 隠元のピーナツ和え 漬物
成分	530 / 24.3 / 65.4 / 91.1 / 3.2	565 / 23.8 / 12.7 / 81.1 / 3.4	526 / 15.2 / 9.1 / 96.3 / 3.0	565 / 25.5 / 13.3 / 87.8 / 2.3	523 / 16.6 / 12.5 / 95.9 / 3.5	549 / 15.9 / 12.7 / 93.8 / 3.0	513 / 10.0 / 12.7 / 89.5 / 3.9	542 / 25.9 / 6.8 / 94.8 / 2.9
夕食	ご飯 マーボー豆腐 果物 じゃが芋のニンニク風煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 あじの塩こうじ焼き 大青花芸豆 根菜と豚肉の甘辛煮 コーンサラダ 漬物	ちらし寿し風混ぜご飯 鶏ごぼう串カツ 果物 さつま揚げの煮付け 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 花野菜のサラダ 里芋の白煮 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 大焼売 蓮根の青のり炒め煮 大根と人参の金平風 キャベツのサラダ 漬物	ご飯 たらのバジルソース 花五目卵巻き 炒り鶏 胡瓜のゴマ風味 漬物	ご飯 五目野菜炒め うずら豆 かに高野の含め煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き あぶら菜のおかか和え 信田巻きの含め煮 カリフラワーの和風サラダ 漬物
成分	556 / 17.9 / 15.6 / 89.4 / 2.9	550 / 22.4 / 10.4 / 92.5 / 2.2	504 / 16.9 / 8.2 / 92.5 / 3.9	552 / 21.0 / 11.3 / 89.7 / 2.8	641 / 14.5 / 22.4 / 94.5 / 4.3	506 / 24.3 / 11.3 / 76.2 / 2.8	549 / 18.5 / 11.7 / 93.5 / 3.3	566 / 20.2 / 17.3 / 81.3 / 3.5
成分	1086 / 42.2 / 81.0 / 180.5 / 6.1	1115 / 46.2 / 23.1 / 173.6 / 5.6	1030 / 32.1 / 17.3 / 188.8 / 6.9	1117 / 46.5 / 24.6 / 177.5 / 5.1	1164 / 31.1 / 34.9 / 190.4 / 7.8	1055 / 40.2 / 24.0 / 170.0 / 5.8	1062 / 28.5 / 24.4 / 183.0 / 7.2	1108 / 46.1 / 24.1 / 176.1 / 6.4
	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 白滝の炒め煮 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 大根の梅トレ和え 蕎麦と油揚げの山椒炒め 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 帆立風味フライ 十五品目サラダ 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 こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き 大青花芸豆 高野豆腐の中華風炒め 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 果物 里芋のすりごま煮 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	梅とジャコのご飯 豆腐のそぼろあん包み 白菜と青菜の和え物 三色豆とツナのトマト煮 パスタサラダ 漬物	ご飯 牛肉コロッケ うずら豆 はんぺんの煮付け 春雨サラダ 漬物
成分	539 / 14.0 / 13.7 / 90.6 / 3.4	502 / 15.1 / 10.0 / 94.4 / 2.9	536 / 14.7 / 11.5 / 96.1 / 2.7	584 / 18.8 / 13.7 / 97.1 / 4.5	601 / 25.6 / 14.1 / 89.8 / 2.7	550 / 19.7 / 13.7 / 87.7 / 3.1	567 / 18.7 / 16.1 / 86.5 / 2.7	574 / 14.3 / 10.6 / 107.5 / 2.9
夕食	ご飯 白身魚のフライ 果物 鶏肉の中華風旨煮 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 白菜と人参の煮浸し 隠元のゴマ和え 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 三色豆 おでん風煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物	かおりご飯 焼きつくね 南瓜サラダ ひじきの炒め煮 もやしのナムル 漬物	ご飯 ソースカツ ほうれん草の梅トレ和え ジャーマンポテト 白菜サラダ 漬物	ご飯 さばの味噌煮 豆腐サラダ 大根と人参のおかか煮 キャベツのサウサントレ和え 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 カニシューマイ 漬物	ご飯 豚肉のコーチャン炒め 果物 五目巾着の含め煮 もやしのゴマ酢和え 漬物
成分	540 / 17.8 / 12.6 / 91.6 / 2.3	557 / 17.8 / 13.2 / 93.1 / 3.2	522 / 23.6 / 7.5 / 89.0 / 2.9	507 / 16.4 / 11.2 / 86.9 / 3.7	523 / 17.0 / 10.7 / 91.9 / 3.2	551 / 25.6 / 16.2 / 81.9 / 3.4	503 / 14.2 / 11.4 / 85.5 / 2.7	572 / 18.2 / 16.7 / 89.2 / 3.0
成分	1079 / 31.8 / 26.3 / 182.2 / 5.7	1059 / 32.9 / 23.2 / 187.5 / 6.1	1058 / 38.3 / 19.0 / 185.1 / 5.6	1091 / 35.2 / 24.9 / 184.0 / 8.2	1124 / 42.6 / 24.8 / 181.7 / 5.9	1101 / 45.3 / 29.9 / 169.6 / 6.5	1070 / 32.9 / 27.5 / 172.0 / 5.4	1146 / 32.5 / 27.3 / 196.7 / 5.9
	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	生姜ご飯 赤魚の塩焼き 三色和え 高野豆腐の五目煮 肉団子 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 果物 がんもの煮付け カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 チーズオムレツ ひじきのマヨネーズサラダ 大根と豚肉の煮物 白菜と青菜の柚子トレ和え 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 大根のゴマトレサラダ 漬物	ご飯 アジフライ めかぶサラダ さつま揚げの煮付け ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 若鶏の西京焼き 三色豆 金平牛蒡 チンゲン菜のトレッシング和え 漬物	ひじきご飯 京風シューマイ ほうれん草とコーンのソテー ツナじゃが煮 もやしのシンプル和え 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 イカリングフライ チーズインサラダ 漬物
成分	505 / 28.1 / 9.5 / 78.0 / 3.1	559 / 19.2 / 16.4 / 79.6 / 2.7	571 / 17.7 / 19.5 / 81.2 / 2.9	524 / 19.6 / 13.9 / 85.3 / 2.6	518 / 19.9 / 10.7 / 106.0 / 3.1	519 / 15.1 / 9.5 / 93.0 / 2.6	504 / 20.8 / 10.9 / 86.0 / 3.9	531 / 15.1 / 12.8 / 92.1 / 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 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 豆腐と野菜のコーチャン炒め もやしとピーマンの炒め物 じゃが芋のバター煮 玉葱と枝豆のサラダ 漬物	ご飯 モカ(白身魚)の生姜醤油焼き 大青花芸豆 おから グリーンサラダ 漬物	いりこ菜飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 果物 牛蒡巻きの煮付け チョコキサラダ 漬物	ご飯 イカの五目炒め 白菜のゴマ和え 肉じゃが バジルとチーズのパスタサラダ 漬物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 厚焼き玉子 お魚豆腐揚げの煮付け オクラと胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き うずら豆 里芋のそぼろ煮 大根の青じそサラダ 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め オクラと胡瓜のサラダ かにしんじょうの白だし煮 キャベツのわさび風味 漬物
成分	534 / 14.8 / 12.5 / 89.3 / 3.8	515 / 12.7 / 14.2 / 89.9 / 2.8	565 / 22.6 / 11.6 / 95.8 / 2.4	542 / 18.0 / 13.2 / 90.4 / 3.9	513 / 18.3 / 11.7 / 85.1 / 3.0	565 / 17.8 / 20.8 / 77.7 / 2.5	555 / 27.2 / 8.1 / 93.8 / 2.8	556 / 18.3 / 19.3 / 79.4 / 2.7
成分	1039 / 42.9 / 22.0 / 167.3 / 6.9	1074 / 31.9 / 30.6 / 169.5 / 5.5	1136 / 40.3 / 31.1 / 177.0 / 5.3	1066 / 37.6 / 27.1 / 175.7 / 6.5	1031 / 38.2 / 22.4 / 191.1 / 6.1	1084 / 32.9 / 30.3 / 170.7 / 5.1	1059 / 48.0 / 19.0 / 179.8 / 6.7	1087 / 33.4 / 32.1 / 171.5 / 4.9
	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 大根の梅トレサラダ 信田巻きの含め煮 れんこんの炒め煮 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 大青花芸豆 ぜんまいの当座煮 隠元のキムチ和え 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 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 海鮮大焼売 果物 じゃが芋とあさりの煮付け ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 イカフライ 竹輪とピーマンの炒り煮 蕎麦と人参のおかか煮 ほうれん草のとろろ芋和え 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) キャベツのナムル 南瓜の煮付け 厚揚げの桜えび炒め 漬物	ゆかりご飯 ほっけのみりん醤油焼き うずら豆 京風がんもの煮付け イタリアンサラダ 漬物	
成分	503 / 13.5 / 11.0 / 89.1 / 3.4	593 / 17.9 / 11.6 / 102.6 / 3.0	504 / 20.9 / 9.4 / 84.7 / 3.4	544 / 13.5 / 10.0 / 99.9 / 3.7	557 / 19.2 / 12.7 / 87.4 / 3.5	514 / 17.2 / 14.1 / 90.9 / 2.7	514 / 22.9 / 9.1 / 85.8 / 3.2	
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 果物 さつま芋の煮付け カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 トマトオムレツ さつま芋の甘煮 豚肉と野菜のソース炒め ツナサラダ 漬物	ご飯 串カツ チンゲン菜の和え物 車麩の筑前煮 大根サラダ 漬物	菜飯 鶏肉の甘辛コーチャン炒め 小松菜の辛し和え 切干大根の炒め煮 白菜サラダ 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 果物 里芋の煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 野菜コロッケ 青菜の辛し和え 千切り筍のオイスター炒め 卵の花サラダ 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 エビシューマイ 漬物	
成分	612 / 16.7 / 10.4 / 110.2 / 3.4	545 / 15.7 / 8.8 / 99.9 / 2.9	535 / 16.7 / 9.5 / 96.0 / 2.8	544 / 15.8 / 14.6 / 89.6 / 4.4	531 / 24.0 / 11.3 / 83.6 / 3.3	525 / 14.0 / 12.3 / 94.0 / 3.4	539 / 20.7 / 13.5 / 85.3 / 2.7	
成分	1115 / 30.2 / 21.4 / 199.3 / 6.8	1138 / 33.6 / 20.4 / 202.5 / 5.9	1039 / 37.6 / 18.9 / 180.7 / 6.2	1088 / 29.3 / 24.6 / 189.5 / 8.1	1088 / 43.2 / 24.0 / 171.0 / 6.8	1039 / 31.2 / 26.4 / 184.9 / 6.1	1053 / 43.6 / 22.6 / 171.1 / 5.9	
	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