

# 献立表

令和08年3月1日～令和08年3月31日 療養弁当

	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 鶏肉の葱塩炒め カリフラワーのサラダ 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 牛蒡と竹輪の炒め煮	ご飯 スパニッシュオムレツ風 大根とひじきのさっぱりサラダ 京風がんもの煮付け ほうれん草の味噌和え オクラのなめ茸和え	ご飯 鶏肉といかの炒め物 玉葱とピーマンのサラダ じゃが芋の煮付け みつまめ 人参と竹輪の炒め煮	ご飯 白身魚の黒酢味噌煮(新) コールスローサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 さつま芋と枝豆のドレ和え 厚焼き玉子	ご飯 豚肉と玉葱のおかか炒め(新) 白菜の中華和え 南瓜の豆腐ソース焼き 抹茶セリー ぜんまいの炒め煮	ご飯 クリームコロッケ ほうれん草のお浸し 肉団子とごぼうの旨煮 玉葱とピーマンのサラダ 果物	ご飯 ちゃんぽん炒め チンゲン菜のサラダ じゃが芋とひじきの煮物・山梨 うずら豆 つきこんとメンマの炒め煮	ご飯 赤魚の塩焼き 隠元のピーナツ和え 車麩の煮付け フルーツポンチ 里芋サラダ(タロコ入)
成分	559 / 18.5 / 17.3 / 80.8 / 2.0	561 / 19.7 / 17.1 / 85.7 / 2.0	618 / 20.3 / 13.1 / 106.1 / 2.4	627 / 31.1 / 17.4 / 89.0 / 2.3	597 / 20.2 / 18.3 / 92.7 / 2.3	567 / 15.4 / 14.3 / 96.4 / 1.6	584 / 16.8 / 13.7 / 101.6 / 2.2	587 / 26.0 / 10.3 / 101.5 / 1.9
夕食	ご飯 厚揚げの酢豚風 マカロニサラダ じゃが芋のニンニク風煮 マスカットセリー 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 ほっけの塩焼き コーンサラダ 豚肉ともやしのオイスター炒め 山芋の和え物 エビシューマイ	ちらし寿司風混ぜご飯 エビフライ 菜の花のお浸し 車麩の煮付け 大青花芸豆 肉団子	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 隠元とネギのオーロラソース 里芋の白煮 オクラのツナ和え 花野菜のサラダ	ご飯 五目野菜炒め キャベツのサラダ 大根と人参の金平風 三色豆 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 めばるのガーリックステーキ 胡瓜のゴマ風味 炒り鶏 卵の花サラダ 花五目卵巻き	ご飯 海鮮大シューマイ ブロッコリーサラダ 厚揚げのおろし煮 キャベツの浅漬け きのこの白和え	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め カリフラワーの和風サラダ 含め煮 信田巻き オクラのなめ茸和え ふっくら枝豆蒸し
成分	605 / 16.6 / 19.7 / 92.5 / 2.1	582 / 28.2 / 12.6 / 90.0 / 2.3	573 / 17.6 / 9.3 / 106.3 / 2.3	552 / 16.7 / 11.2 / 98.8 / 1.4	562 / 12.7 / 14.0 / 98.4 / 2.2	604 / 27.4 / 17.8 / 85.0 / 2.2	571 / 17.1 / 17.0 / 85.7 / 2.3	588 / 20.4 / 18.3 / 106.7 / 2.5
成分	1164 / 35.1 / 37.0 / 173.3 / 4.1	1143 / 47.9 / 29.7 / 175.7 / 4.3	1191 / 37.9 / 22.4 / 212.4 / 4.7	1179 / 47.8 / 28.6 / 187.8 / 3.7	1159 / 32.9 / 32.3 / 191.1 / 4.5	1171 / 42.8 / 32.1 / 181.4 / 3.8	1155 / 33.9 / 30.7 / 187.3 / 4.5	1175 / 46.4 / 28.6 / 208.2 / 4.4
	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 煮物盛り合わせ グリーンサラダ 肉にら炒め さつま芋の甘煮 白滝の炒め煮	ご飯 豚肉とあさりのアンテナンショ風・ボルトガル(新) 春雨のコールスローサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 果物 大根の梅ドレ和え	ご飯 野菜コロッケ 十五品目サラダ 鶏肉とカリフラワーのカーマヨ炒め 玉葱青のり和え 肉団子	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め きな粉ごまだれサラダ 切干大根の炒め煮 青菜のピーナツ和え エビシューマイ	舞茸ご飯 あじのバジルオイル焼き 花野菜のサラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し さつま芋のマスタート和え 三色野菜のソテー	ご飯 鶏肉のリンゴソースかけ 玉葱と胡瓜のサラダ 里芋のすりごま煮 チンゲン菜の生姜醤油和え 車麩の煮付け	ご飯 野菜ステーキのあんかけ パスタサラダ 三色豆とツナのトマト煮 抹茶セリー 白菜と青菜の和え物	ご飯 鶏ごぼう串カツ 春雨サラダ はんぺんの煮付け ほうれん草のお浸し うずら豆
成分	585 / 14.0 / 12.7 / 105.6 / 1.9	600 / 18.8 / 16.9 / 87.9 / 2.4	642 / 14.9 / 21.5 / 95.3 / 2.4	605 / 22.1 / 17.9 / 89.1 / 2.4	570 / 24.7 / 18.6 / 76.4 / 2.0	568 / 21.2 / 13.8 / 84.9 / 2.4	565 / 17.0 / 14.7 / 93.8 / 1.6	580 / 21.0 / 10.2 / 103.8 / 2.3
夕食	ご飯 ししゃもフライ 玉葱と胡瓜のサラダ 鶏肉の中華風旨煮 小松菜のナムル なすの煮びたし	ご飯 中華風千草焼き 隠元のゴマ和え 白菜と人参の煮浸し 玉葱と胡瓜のサラダ 和風ペペロンチーノ(ペンネ)	ご飯 白身魚の甘みそ焼き(新) ブロッコリーとコーンのサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 キャベツのおかか和え 三色豆	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) もやしのナムル 春雨と海老の中華風旨煮 杏仁豆腐 ひじきの炒め煮	ご飯 京風シューマイ ほうれん草の梅ドレ和え ジャーマンポテト 大青花芸豆 白菜サラダ	ご飯 さばの味噌煮 キャベツのサウサントレ和え 大根のカニあんかけ 山芋の和え物 豆腐サラダ	ご飯 煮物盛り合わせ 彩りピーマンのサラダ 南瓜の煮付け 大青花芸豆 カニシューマイ	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め もやしのゴマ酢和え 五目巾着の含め煮 マスカットセリー 花五目卵巻き
成分	599 / 20.2 / 18.8 / 89.1 / 2.2	576 / 21.9 / 18.4 / 84.6 / 2.1	576 / 24.3 / 11.0 / 94.0 / 2.0	547 / 17.7 / 12.5 / 90.5 / 2.2	574 / 20.7 / 12.7 / 99.8 / 2.5	580 / 27.2 / 16.3 / 87.8 / 2.0	587 / 17.0 / 9.7 / 113.1 / 2.0	611 / 20.6 / 19.5 / 92.4 / 1.6
成分	1184 / 34.2 / 31.5 / 194.7 / 4.1	1176 / 40.7 / 35.3 / 172.5 / 4.5	1218 / 39.2 / 32.5 / 189.3 / 4.4	1152 / 39.8 / 30.4 / 179.6 / 4.6	1144 / 45.4 / 31.3 / 176.2 / 4.5	1148 / 48.4 / 30.1 / 172.7 / 4.4	1152 / 34.0 / 24.4 / 206.9 / 3.6	1191 / 41.6 / 29.7 / 196.2 / 3.9
	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	ご飯 めばるの味噌バター風味 三色和え 高野豆腐の五目煮 白菜サラダ 肉団子	ご飯 豚肉のプルコギ風 カリフラワーとミックス野菜のサラダ がんもの煮付け 減塩のり佃煮 果物	ご飯 ブロッコリーのかい玉ケチャップかけ(新) 白菜と青菜の柚子ドレ和え 大根と豚肉の豆乳煮 さつま芋のサラダ ひじきのマヨネーズサラダ	ご飯 煮物盛り合わせ あぶら菜の辛し醤油和え 野菜と挽肉の炒め物 大青花芸豆 ぜんまいの炒め煮	ご飯 サーモンフライ めかぶサラダ 白菜と厚揚げの干しえび煮 三色豆 とろろ	ご飯 鶏肉の柚子胡椒みそ炒め チンゲン菜のドレッシング和え 金平牛蒡 抹茶セリー ふっくら枝豆蒸し	ご飯 イカの五目炒め もやしのシンプル和え 塩じゃが 三色豆 ほうれん草とコーンのソテー	ご飯 目玉焼きフライ チーズインサラダ ぐる煮・高知 青菜のピーナツ和え 果物
成分	603 / 27.7 / 17.6 / 87.1 / 2.0	592 / 21.6 / 19.7 / 77.0 / 2.1	593 / 19.7 / 18.9 / 83.0 / 1.7	566 / 18.9 / 9.7 / 105.5 / 2.1	587 / 18.9 / 11.0 / 103.2 / 1.5	571 / 18.0 / 15.7 / 111.6 / 2.1	568 / 19.8 / 11.2 / 98.3 / 2.0	551 / 17.7 / 14.8 / 88.8 / 1.6
夕食	ご飯 カレーコロッケ ブロッコリーサラダ 鶏肉と小松菜の山椒炒め チンゲン菜と大根のナムル 切り昆布の炒め煮	ご飯 マーボー豆腐 玉葱と枝豆のサラダ じゃが芋のバター煮 胡瓜の浅漬け エビシューマイ	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き グリーンサラダ おから なめ茸の和え物 梅春雨	ご飯 照焼チキン チョレギサラダ 牛蒡巻きの煮付け みつまめ カリフラワーのスープ煮	高菜ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ バジルとチーズのパスタサラダ じゃが芋とツナのカー炒め キャベツのサウサントレ和え 果物	ご飯 飲茶風シューマイ オクラと胡瓜のサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 小松菜のポン酢和え 厚揚げのオイスターソース炒め	ご飯 白身魚の野菜蒸し 大根の青じそサラダ 里芋のそぼろ煮 胡瓜の香り and え ブロッコリーのソテー	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん キャベツのわさび風味 かにしんじょうの白だし煮 花野菜のサラダ エビシューマイ
成分	571 / 12.5 / 17.1 / 92.0 / 2.5	563 / 19.5 / 15.6 / 91.9 / 2.2	581 / 25.4 / 15.1 / 91.3 / 2.6	584 / 24.2 / 66.1 / 101.0 / 2.7	602 / 14.9 / 18.4 / 95.9 / 2.2	592 / 19.3 / 17.2 / 91.8 / 2.2	594 / 26.5 / 13.7 / 91.1 / 2.3	607 / 19.5 / 19.7 / 87.1 / 2.3
成分	1174 / 40.2 / 34.7 / 179.1 / 4.5	1155 / 41.1 / 35.3 / 168.9 / 4.3	1174 / 45.1 / 34.0 / 174.3 / 4.3	1150 / 43.1 / 75.8 / 206.5 / 4.8	1189 / 33.8 / 29.4 / 199.1 / 3.7	1163 / 37.3 / 32.9 / 203.4 / 4.3	1162 / 46.3 / 24.9 / 189.4 / 4.3	1158 / 37.2 / 34.5 / 175.9 / 3.9
	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 焼き餃子 大根の梅ドレサラダ あさりと春雨のオイスターソース煮 白菜のゴマ和え れんこんの炒め煮	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) 隠元のキムチ和え しらたきの鮭フレーク炒め 杏仁豆腐 ぜんまいの当座煮	ご飯 さわらの磯煮 玉葱としめじのマリネ風 キャベツのおかか炒め 南瓜サラダ さつま芋の甘煮	ご飯 海鮮野菜炒め ブロッコリーサラダ じゃが芋とあさりの煮付け 大青花芸豆 肉団子	コーンご飯 ソフトチキンカツ ほうれん草のとろろ芋和え ひじきと厚揚げの煮物 もやしのピリ辛サラダ 竹輪とピーマンの炒り煮	ご飯 豚肉と白菜の辛み炒め キャベツのナムル 南瓜のきな粉煮 オクラの三杯酢 厚揚げの桜えび炒め	ご飯 白身魚の野菜蒸し イタリアンサラダ 京風がんもの煮付け さつま芋の和え物 厚焼き玉子	
成分	576 / 11.8 / 15.0 / 98.3 / 1.8	604 / 20.2 / 14.8 / 95.9 / 2.1	576 / 19.7 / 13.9 / 95.1 / 1.7	605 / 18.4 / 14.4 / 102.4 / 2.3	555 / 18.7 / 17.7 / 81.6 / 2.3	585 / 18.4 / 17.9 / 91.0 / 1.9	594 / 27.5 / 17.1 / 85.6 / 1.8	
夕食	ご飯 豆腐と野菜のコチジャン炒め カリフラワーのサラダ さつま芋の煮付け オクラの三杯酢 果物	ご飯 エビ玉あんかけ ツナサラダ 和風ペペロンチーノ(ペンネ) うずら豆 豚肉と野菜のソース炒め	ご飯 イカフライ チンゲン菜の和え物 車麩の筑前煮 フルーツポンチ 大根サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ 切干大根の炒め煮 彩りピーマンの和え物 小松菜の辛し和え	ご飯 あじの塩焼き 春雨のフレンチサラダ 里芋の煮付け みつまめ 花野菜のソテー	ご飯 煮物盛り合わせ 卵の花サラダ 千切り筍のオイスター炒め 花野菜のドレッシング和え 青菜の辛し和え	ご飯 飲茶風シューマイ 隠元のピーナツ和え イカと大根の生姜煮 うずら豆 厚揚げの酢豚風	
成分	570 / 10.3 / 10.8 / 106.3 / 1.8	565 / 20.4 / 13.6 / 92.9 / 2.0	587 / 21.0 / 12.0 / 101.1 / 2.3	577 / 18.5 / 16.9 / 88.7 / 2.2	599 / 27.5 / 12.2 / 95.8 / 2.0	555 / 16.6 / 12.6 / 96.0 / 2.3	589 / 23.1 / 9.6 / 116.5 / 2.0	
成分	1146 / 22.1 / 25.8 / 204.6 / 3.6	1169 / 40.6 / 28.4 / 188.8 / 4.1	1163 / 40.7 / 25.9 / 196.2 / 4.0	1182 / 36.9 / 31.3 / 191.1 / 4.5	1154 / 46.2 / 29.9 / 177.4 / 4.3	1140 / 35.0 / 30.5 / 187.0 / 4.2	1183 / 50.6 / 26.7 / 202.1 / 3.8	
	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

C&S 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