

献立表

令和08年5月1日～令和08年5月31日 療養弁当

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
昼食	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 京風がんもの煮付け 白菜のゆずドレ和え うずら豆	ご飯 豚肉とキャベツの焼肉風 隠元の和風マヨ和え 庄内麩の煮付け 玉葱のイタリアンサラダ 大根の炒め煮	ご飯 イカの五目炒め 白菜のピーナツ和え かぼちゃとベーコンの洋風煮物 山芋の和え物 彩りピーマンのサラダ	ご飯 千草焼き キャベツの梅ドレッシング和え 厚揚げと春雨のチゲ風煮 花野菜のサラダ 果物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ マカロニサラダ ぜんまいの炒め煮 果物 肉団子	ひじきの中華風混ぜご飯 ほっけの塩焼き チンゲン菜のドレッシング和え 豚肉ともやしのオイスター炒め さつま芋のサラダ 三色豆	ご飯 鶏ちゃん焼き・岐阜 コールスローサラダ 車麩の煮付け 隠元のおかか和え 白滝の炒り煮	ご飯 野菜コロケ チーズインサラダ 白菜と大根のコンソメ炒め ほうれん草のピーナツ和え 果物
成分	581 / 22.7 / 14.0 / 92.2 / 1.8	581 / 20.4 / 17.3 / 88.4 / 1.5	569 / 17.8 / 15.9 / 91.8 / 2.0	613 / 22.6 / 20.9 / 83.9 / 1.9	551 / 16.9 / 11.6 / 98.5 / 2.5	615 / 27.4 / 15.5 / 96.1 / 2.0	587 / 20.5 / 15.1 / 93.3 / 2.2	580 / 11.9 / 19.2 / 93.2 / 2.0
夕食	ご飯 飲茶風シューマイ カリフラワーのフレンチサラダ じゃが芋のにんにく風煮 菜の花のお浸し 豆腐と野菜のコーチャン炒め	ご飯 アジフライ 胡瓜ともやしのサラダ はんぺんの煮付け 三色豆 厚焼き玉子	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とわかめの生姜醤油和え 野菜と挽肉の炒め物 抹茶ゼリー カニシューマイ	ご飯 魚のおろし煮 コーンサラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 青菜のお浸し 大根と人参の金平風	ご飯 鶏肉ときのこの醤油炒め 白菜の中華和え いもみそ・新潟 玉葱と枝豆のサラダ 春雨酢物	ご飯 ハムカツ ほうれん草のそぼろ和え 菜の花とポテトの塩ダレソテー 大根のゴマドレサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 海鮮大シューマイ 春雨サラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 減塩のり佃煮 杏仁豆腐	ご飯 めばるのガーリックステーキ カリフラワーのマリネ つきこんとマンマの炒め煮 大白花芸豆 花五目卵巻き
成分	615 / 20.2 / 17.2 / 94.4 / 2.4	618 / 22.1 / 13.5 / 103.1 / 2.4	574 / 18.5 / 13.1 / 97.9 / 1.9	552 / 24.2 / 15.2 / 80.4 / 2.1	576 / 15.4 / 14.9 / 97.3 / 1.4	584 / 19.1 / 15.3 / 114.8 / 2.2	613 / 16.7 / 16.4 / 97.9 / 2.5	591 / 22.4 / 12.8 / 92.6 / 2.3
成分	1196 / 42.9 / 31.2 / 186.6 / 4.2	1199 / 42.5 / 30.8 / 191.5 / 3.9	1143 / 36.3 / 29.0 / 189.7 / 3.9	1165 / 46.8 / 36.1 / 164.3 / 4.0	1127 / 32.3 / 26.5 / 195.8 / 3.9	1199 / 46.5 / 30.8 / 210.9 / 4.2	1200 / 37.2 / 31.5 / 191.2 / 4.7	1171 / 34.3 / 32.0 / 185.8 / 4.3
	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	ご飯 煮物盛り合わせ 卵の花サラダ カリフラワーの土佐煮 マスカットゼリー 玉葱とわかめの酢味噌和え	ご飯 赤魚の塩焼き 三色和え 鶏団子と大根のピリ辛煮 ポテトサラダ ひじきと野菜の炒り煮	ご飯 揚げ豆腐のおろしポン酢 もやしのゴマ酢和え きんぴら牛蒡 うずら豆 ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯 肉団子の酢豚風 カリフラワーとミックス野菜のサラダ 蕎麦と油揚げの山椒炒め 大根のゴマドレ和え しめじの洋風ナムル	ご飯 豚肉のコーチャン炒め 隠元の生姜醤油和え 三色豆とツナのトマト煮 抹茶ゼリー カニ風味サラダ	ご飯 イカフライ ほうれん草のとろろ芋和え 大根のピリカラ炒め もやしのナムル 肉団子	ご飯 鮭の煮付け パスタサラダ 筑前煮 オクラのおかか和え 三色豆	ご飯 焼き餃子 彩りピーマンのサラダ ひじきの炒め煮 大白花芸豆 チンゲン菜の和え物
成分	592 / 17.3 / 13.0 / 101.1 / 2.3	574 / 25.9 / 15.1 / 88.1 / 2.0	570 / 16.8 / 10.2 / 106.5 / 1.4	598 / 16.4 / 19.5 / 82.7 / 2.5	617 / 23.5 / 18.7 / 91.4 / 1.3	614 / 21.6 / 16.2 / 96.0 / 2.4	598 / 22.1 / 13.9 / 97.6 / 1.6	568 / 13.3 / 9.4 / 109.2 / 2.3
夕食	ご飯 豚肉のプルコギ風 菜の花の辛し和え キャベツと人参の煮浸し 胡瓜の浅漬け 厚揚げの旨煮	ご飯 五目野菜炒め ツナサラダ かにしんじょうの白だし煮 みつまめ 花野菜の和え物	ご飯 車麩の卵とじあんかけ さつま芋のサラダ おから あぶら菜のおかか和え 白菜の炒め煮	ご飯 エビフライ チンゲン菜のサラダ 鶏肉の中華風旨煮 玉葱青のり和え なすの煮びたし	ご飯 さばの味噌煮 白菜と青菜の柚子ドレ和え 南瓜のきな粉煮 果物 もずく酢	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き めかぶサラダ ジャーマンポテト 胡瓜の浅漬け 花五目卵巻き	ご飯 太平燕(タイビーエン)・熊本 ブロッコリーサラダ がんもの煮付け フルーツポンチ 白菜の中華和え	ご飯 海鮮野菜炒め 玉葱と枝豆のサラダ 大根と豚肉の煮物 キャベツの味噌マヨネーズ和え 隠元の生姜醤油和え
成分	567 / 22.8 / 19.6 / 77.1 / 1.8	590 / 15.6 / 18.9 / 89.4 / 1.7	581 / 19.5 / 13.6 / 98.5 / 1.8	561 / 18.6 / 15.4 / 89.6 / 2.1	551 / 23.7 / 13.9 / 89.3 / 1.8	574 / 20.0 / 19.3 / 84.4 / 1.9	592 / 18.6 / 18.4 / 87.7 / 2.5	577 / 16.5 / 16.7 / 85.8 / 1.6
成分	1159 / 40.1 / 32.6 / 178.2 / 4.1	1164 / 41.5 / 34.0 / 177.5 / 3.7	1151 / 36.3 / 23.8 / 205.0 / 3.2	1159 / 35.0 / 34.9 / 172.3 / 4.6	1168 / 47.2 / 32.6 / 180.7 / 3.1	1188 / 41.6 / 35.5 / 180.4 / 4.3	1190 / 40.7 / 32.3 / 185.3 / 4.1	1145 / 29.8 / 26.1 / 195.0 / 3.9
	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
昼食	ご飯 鶏肉のくわ焼き コーンサラダ 白菜と人参の煮浸し 青菜のピーナツ和え ふっくら枝豆蒸し	ご飯 ちゃんぽん炒め 隠元とネギのオーロラソース お魚豆腐揚げの煮付け 玉葱のゆかり和え 果物	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのマリネ 里芋のすりごま煮 マスカットゼリー 人参と竹輪の炒め煮	ご飯 メンチカツ チンゲン菜のサラダ えびしんじょうのチリソース煮 減塩のり佃煮 大白花芸豆	ご飯 チンジャオロース風 キャベツの辛しゴマ和え 竹輪じゃが煮 大根の青じそサラダ 庄内麩の煮付け	さつま芋としめじの炊き込みご飯 プレーンオムレツ 春雨のコールスローサラダ 厚揚げの煮付け 杏仁豆腐 オクラの塩昆布和え	ご飯 めばるの生姜風味あんかけ もやしのピリ辛サラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け ほうれん草の青じそドレ和え 肉団子	ご飯 マーボー豆腐 カリフラワーのサラダ キャベツのおかか炒め 三色豆 さつま揚げの煮付け
成分	557 / 22.0 / 18.7 / 99.1 / 2.0	557 / 16.6 / 15.2 / 89.5 / 1.7	573 / 20.2 / 12.2 / 96.3 / 1.9	602 / 16.9 / 13.6 / 101.0 / 2.1	573 / 20.8 / 12.9 / 95.6 / 1.5	558 / 19.2 / 15.2 / 84.5 / 1.9	618 / 23.8 / 19.0 / 89.5 / 2.2	615 / 16.4 / 18.9 / 97.3 / 1.9
夕食	山菜ご飯 魚のマリネ カリフラワーの和風サラダ じゃが芋のバター煮 芽株佃煮 みつまめ	ご飯 クリームコロケ オクラと胡瓜のサラダ 鶏大根 キャベツの浅漬け 厚焼き玉子	ご飯 豚しゃぶ甘酢葱ゴマだれ 白菜のフレンチサラダ 五目巾着の含め煮 減塩のり佃煮 カニシューマイ	ご飯 煮物盛り合わせ マカロニサラダ ソーセージの野菜炒め 果物 とろろ	ご飯 さわらのバジルオイル焼き ほうれん草のお浸し れんこんとこんにやくのそぼろ炒め うずら豆 カリフラワーのソテー	ご飯 鶏肉のカーレー炒め 花野菜のサラダ おからとひじきの炒め煮 小松菜のピーナツ和え 彩りピーマンの和え物	ご飯 京風シューマイ 隠元の梅おかか和え ツナじゃが煮 果物 イカの五目炒め	ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ チンゲン菜のなめ草和え きんぴら牛蒡 さつま芋の甘煮 白滝の炒め煮
成分	579 / 20.3 / 15.3 / 90.0 / 2.2	624 / 17.4 / 22.8 / 88.8 / 2.1	582 / 21.0 / 17.7 / 85.5 / 2.0	550 / 16.8 / 11.0 / 97.9 / 1.8	623 / 29.3 / 20.0 / 82.7 / 2.0	555 / 15.3 / 17.1 / 84.3 / 2.1	560 / 26.0 / 9.0 / 100.1 / 2.2	584 / 12.3 / 9.7 / 113.2 / 2.1
成分	1136 / 42.3 / 34.0 / 189.1 / 4.2	1181 / 34.0 / 38.0 / 178.3 / 3.8	1155 / 41.2 / 29.9 / 181.8 / 3.9	1152 / 33.7 / 24.6 / 198.9 / 3.9	1196 / 50.1 / 32.9 / 178.3 / 3.5	1113 / 34.5 / 32.3 / 168.8 / 4.0	1178 / 49.8 / 28.0 / 189.6 / 4.4	1199 / 28.7 / 28.6 / 210.5 / 4.0
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
昼食	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 玉葱ときのこのサラダ ぜんまいの当座煮 山芋の和え物 白菜のゴマ和え	ご飯 串カツ 十五品目サラダ 車麩の筑前煮 白菜の塩昆布和え こんにやくの炒め物	ご飯 鶏肉とチンゲンサイの担担煮 胡瓜のキムチ和え キャベツのさっと煮 花野菜のサラダ 和風ペペロンチーノ(ペンネ)	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き ほうれん草のナムル じゃが芋とあさりの煮付け 彩りピーマンのおかか和え 大白花芸豆	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 豆腐サラダ 肉団子の黒酢煮 オクラの三杯酢 花五目卵巻き	ご飯 豚肉とパプリカのオイスター甘酢炒め キャベツのわさび風味 里芋の煮付け 果物 カリフラワーのサラダ	ご飯 煮物盛り合わせ 春雨のフレンチサラダ ニラとアサリの炒め物 大白花芸豆 花野菜のソテー	
成分	553 / 19.0 / 16.0 / 87.8 / 2.2	625 / 22.8 / 15.2 / 101.2 / 2.4	579 / 18.7 / 16.3 / 87.9 / 2.0	641 / 21.5 / 20.8 / 95.5 / 1.6	584 / 18.9 / 17.1 / 88.7 / 2.2	601 / 20.7 / 16.2 / 94.8 / 1.8	596 / 13.2 / 11.5 / 107.9 / 1.8	
夕食	ご飯 赤魚の塩焼き 大根サラダ 里芋とサーサイの挽肉炒め あぶら菜の辛し醤油和え 果物	ご飯 コンビネーションオムレツ くらげの中華和え 味噌かみぷら・福島 チンゲン菜のサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 牛肉コロケ ひじきのマリネ 切干大根の炒め煮 ゆずみそ 抹茶ゼリー	コーンご飯 豚肉の塩ダレ炒め 白菜のピーナツ和え 南瓜の煮付け カリフラワーのサラダ ツナサラダ	ご飯 焼き餃子 ブロッコリーとチーズのサラダ イカと大根の生姜煮 うずら豆 厚揚げの酢豚風	ご飯 目玉焼きフライ パスタサラダ 蕎麦と人参のおかか煮 菜の花のゆば和え とろろ	ご飯 さわらの磯煮 三色和え ごぼうの五目金平 大根のゴマドレサラダ 果物	
成分	571 / 25.4 / 14.3 / 88.8 / 1.3	570 / 16.7 / 12.4 / 116.8 / 2.1	601 / 12.1 / 12.8 / 110.6 / 2.3	555 / 16.9 / 20.2 / 78.8 / 2.1	614 / 19.7 / 15.4 / 98.7 / 2.3	557 / 15.9 / 12.7 / 115.7 / 2.1	552 / 25.7 / 10.6 / 90.5 / 1.9	
成分	1124 / 44.4 / 30.3 / 176.6 / 3.5	1195 / 39.5 / 27.6 / 218.0 / 4.5	1180 / 30.8 / 29.1 / 198.5 / 4.3	1196 / 38.4 / 41.0 / 174.3 / 3.7	1198 / 38.6 / 32.5 / 187.4 / 4.5	1158 / 36.6 / 28.9 / 210.5 / 3.9	1148 / 38.9 / 22.1 / 198.4 / 3.7	
	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