

献立表

令和08年5月1日～令和08年5月31日 げんき弁当

	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 あじのみりん醤油焼き うずら豆 京風がんもの煮付け ブロッコリーサラダ 漬物	ゆかりご飯 照焼チキン 大根の炒め煮 切り昆布の炒め煮 隠元の和風マヨ和え 漬物	ご飯 焼き餃子 彩りピーマンのサラダ さつま揚げと野菜の煮物 白菜のピーナツ和え 漬物	ご飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 キャベツの梅ドレッシング和え 漬物	かおりご飯 クリームコロッケ 果物 ぜんまいの炒め煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 ほっけの西京焼き 三色豆 豚肉ともやしのオイスター炒め チンゲン菜のドレッシング和え 漬物	ご飯 焼きつくね コールスローサラダ 車麩の煮付け 白滝の炒り煮 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 イカリングフライ チーズインサラダ 漬物
成分	564 / 24.4 / 13.5 / 83.9 / 2.7	558 / 25.1 / 68.6 / 94.4 / 3.8	518 / 14.0 / 10.4 / 93.2 / 3.3	579 / 18.9 / 18.7 / 83.7 / 2.8	575 / 13.6 / 15.7 / 95.7 / 3.4	518 / 22.5 / 9.3 / 86.7 / 2.0	518 / 18.0 / 9.6 / 99.7 / 3.2	533 / 16.7 / 11.9 / 93.1 / 2.4
夕食	ご飯 豆腐と野菜のコーチャン炒め 厚焼き玉子 じゃが芋のニンニク風煮 カリフラワーのフレンチサラダ 漬物	ご飯 メンチカツ 果物 はんぺんの煮付け 胡瓜ともやしのサラダ 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 玉葱とわかめの生姜醤油和え 牛蒡と豚肉の甘辛煮 カニシューマイ 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き オクラと長芋のねばねば和え 大根と人参の金平風 コーンサラダ 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 菜の花のお浸し 里芋のすりごま煮 白菜の中華和え 漬物	ご飯 マヨたまサラダロール ほうれん草のそぼろ和え ひじきの炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	筍ご飯 ちゃんぽん炒め 果物 三角野菜豆腐揚げの煮付け 春雨サラダ 漬物	ご飯 メバルの味噌バター焼き 大青花芸豆 つきこんとメンマの炒め煮 カリフラワーのマリネ 漬物
成分	581 / 16.8 / 20.2 / 82.2 / 3.4	515 / 15.9 / 9.8 / 92.2 / 2.2	518 / 20.9 / 10.6 / 87.0 / 3.0	505 / 21.2 / 9.8 / 82.9 / 3.2	514 / 16.9 / 9.8 / 91.5 / 3.8	585 / 18.0 / 18.3 / 108.2 / 3.9	548 / 17.9 / 16.4 / 83.9 / 3.2	528 / 18.6 / 8.8 / 89.4 / 2.5
成分	1145 / 41.2 / 33.7 / 166.1 / 6.1	1073 / 41.0 / 78.4 / 186.6 / 6.0	1036 / 34.9 / 21.0 / 180.2 / 6.3	1084 / 40.1 / 28.5 / 166.6 / 6.0	1089 / 30.5 / 25.5 / 187.2 / 7.2	1103 / 40.5 / 27.6 / 194.9 / 5.9	1066 / 35.9 / 26.0 / 183.6 / 6.4	1061 / 35.3 / 20.7 / 182.5 / 4.9
	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 京風シューマイ 玉葱とわかめの酢味噌和え 炒り鶏 卵の花サラダ 漬物	生姜ご飯 赤魚の塩焼き うずら豆 おでん風煮 三色和え 漬物	ご飯 ソースカツ ほうれん草とコーンのサラダ きんぴら牛蒡 もやしのゴマ酢和え 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ しめじの洋風ナムル 蒟と油揚げの山椒炒め カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ カニ風味サラダ 三色豆とツナのトマト煮 隠元の生姜醤油和え 漬物	ご飯 ハムカツ 花五目卵巻き 大根と人参のおかか煮 ほうれん草のとろろ芋和え 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き うずら豆 筑前煮 パスタサラダ 漬物	ご飯 目玉焼きフライ チンゲン菜の和え物 ひじきの炒め煮 彩りピーマンのサラダ 漬物
成分	576 / 24.0 / 15.5 / 92.1 / 3.8	507 / 28.6 / 5.8 / 87.6 / 3.6	528 / 16.3 / 9.8 / 95.8 / 2.7	515 / 11.2 / 15.5 / 77.3 / 2.8	537 / 23.4 / 11.1 / 86.8 / 2.7	541 / 18.0 / 10.0 / 95.4 / 3.3	616 / 24.8 / 17.3 / 91.2 / 2.9	501 / 14.4 / 11.1 / 86.9 / 3.2
夕食	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 菜の花の辛し和え キャベツと人参の煮浸し 大根と桜海老の塩炒め 漬物	ご飯 マーボー豆腐 ツナサラダ かにしんじょうの白だし煮 花野菜の和え物 漬物	ご飯 チーズオムレツ さつま芋のサラダ おから 白菜の炒め煮 漬物	ご飯 イカフライ 果物 鶏肉の中華風旨煮 チンゲン菜のサラダ 漬物	ご飯 さばの味噌煮 三色豆 南瓜の煮付け 白菜と青菜の柚子ドレ和え 漬物	ご飯 鶏肉のカーレー炒め オクラの梅ドレ和え ジャーマンポテト めかぶサラダ 漬物	ひじきご飯 五目野菜炒め 白菜の中華和え がんもの煮付け ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 厚揚げ味噌炒め 隠元の生姜醤油和え 大根と豚肉の煮物 玉葱と枝豆のサラダ 果物
成分	527 / 18.8 / 16.9 / 78.0 / 2.8	569 / 18.5 / 18.8 / 81.7 / 2.9	565 / 14.9 / 16.6 / 91.8 / 2.9	536 / 18.3 / 12.2 / 89.9 / 2.4	574 / 24.0 / 13.2 / 96.7 / 2.7	505 / 15.7 / 15.2 / 79.7 / 2.5	586 / 18.8 / 21.4 / 78.2 / 3.5	590 / 18.8 / 17.6 / 91.8 / 2.1
成分	1103 / 42.8 / 32.4 / 170.1 / 6.6	1076 / 47.1 / 24.6 / 169.3 / 6.5	1093 / 31.2 / 26.4 / 187.6 / 5.6	1051 / 29.5 / 27.7 / 167.2 / 5.2	1111 / 47.4 / 24.3 / 183.5 / 5.4	1046 / 33.7 / 25.2 / 175.1 / 5.8	1202 / 43.6 / 38.7 / 169.4 / 6.4	1091 / 33.2 / 28.7 / 178.7 / 5.3
	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 若鶏の西京焼き コーンサラダ 白菜と人参の煮浸し ふっくら枝豆蒸し 漬物	菜飯 餃子あんかけ 果物 お魚豆腐揚げの煮付け 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 めばるの塩焼き 人参と竹輪の炒め煮 里芋のすりごま煮 ブロッコリーのマリネ 漬物	ご飯 串カツ 厚焼き玉子 えびしんじょうのチリソース煮 チンゲン菜のサラダ 漬物	わかめご飯 グリルチキン(ハーブ) 蓮根の青のり炒め煮 大根と人参のおかか煮 キャベツの辛しゴマ和え 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ オクラの塩昆布和え 厚揚げの煮付け 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 鮭の煮付け 三色豆 三角野菜豆腐揚げの煮付け もやしのピリ辛サラダ 漬物	ご飯 にら饅頭 果物 さつま揚げの煮付け カリフラワーのサラダ 漬物
成分	501 / 20.0 / 13.0 / 95.8 / 2.8	549 / 15.1 / 14.1 / 92.6 / 2.9	512 / 21.2 / 9.6 / 83.5 / 3.9	576 / 18.4 / 14.3 / 92.5 / 2.8	502 / 18.2 / 11.3 / 93.0 / 3.9	550 / 18.6 / 14.3 / 86.7 / 3.3	531 / 18.9 / 11.9 / 88.6 / 1.8	585 / 14.5 / 15.6 / 103.5 / 3.9
夕食	ご飯 ホキのみりん醤油焼き 大青花芸豆 じゃが芋のバター煮 カリフラワーの和風サラダ 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ さつま芋の甘煮 いか大根 オクラと胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 海鮮大焼売 白菜のフレンチサラダ 五目巾着の含め煮 肉団子 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 果物 肉じゃが マカロニサラダ 漬物	ご飯 白身魚のフライ うずら豆 牛蒡巻きの煮付け ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 彩りピーマンの和え物 おからとひじきの炒め煮 花野菜のサラダ 漬物	いりこ菜飯 イカの五目炒め 隠元の梅おかか・和え ツナじゃが煮 大根のゴマドレサラダ 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ チンゲン菜のなめ草和え きんぴら牛蒡 白滝の炒め煮 漬物
成分	524 / 19.0 / 8.2 / 94.9 / 2.4	556 / 18.0 / 8.0 / 104.5 / 2.9	583 / 17.3 / 11.5 / 101.3 / 3.9	553 / 16.1 / 14.8 / 89.1 / 2.5	546 / 20.2 / 7.9 / 100.3 / 3.4	583 / 19.1 / 18.6 / 83.6 / 3.3	501 / 18.6 / 8.6 / 89.8 / 3.2	521 / 15.2 / 11.8 / 89.6 / 2.6
成分	1025 / 39.0 / 21.2 / 190.7 / 5.2	1105 / 33.1 / 22.1 / 197.1 / 5.8	1095 / 38.5 / 21.1 / 184.8 / 7.8	1129 / 34.5 / 29.1 / 181.6 / 5.3	1048 / 38.4 / 19.2 / 193.3 / 7.3	1133 / 37.7 / 32.9 / 170.3 / 6.6	1032 / 37.5 / 20.5 / 178.4 / 5.0	1106 / 29.7 / 27.4 / 193.1 / 6.5
	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 くわいとひじきの肉団子 白菜のゴマ和え ぜんまいの当座煮 玉葱ときのこのサラダ 漬物	梅とジャコのご飯 野菜コロッケ 十五品目サラダ 車麩の筑前煮 こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 胡瓜のキムチ和え キャベツと人参の煮浸し 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き 大青花芸豆 じゃが芋とあさりの煮付け ほうれん草のナムル 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 帆立風味フライ 豆腐サラダ 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) カリフラワーのサラダ 里芋の煮付け キャベツのわさび風味 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 玉葱としめじのマリネ風 豚肉のケチャップ炒め 春雨のフレンチサラダ 漬物	
成分	518 / 16.0 / 11.3 / 88.3 / 2.8	569 / 16.9 / 13.2 / 97.7 / 3.5	505 / 15.1 / 9.0 / 79.7 / 3.4	531 / 20.1 / 9.2 / 94.9 / 2.7	525 / 13.7 / 12.3 / 92.0 / 2.5	596 / 19.0 / 14.4 / 94.1 / 3.4	573 / 18.6 / 14.6 / 94.6 / 3.0	
夕食	ご飯 あじの塩こうじ焼き 果物 里芋とサーサいの挽肉炒め 大根サラダ 漬物	ご飯 ほうれん草オムレツ 三色豆 豚肉と野菜のソース炒め くらげの中華和え 漬物	ご飯 揚げ豆腐 隠元の味噌和え 切干大根の炒め煮 ひじきのマリネ 漬物	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め ツナサラダ 南瓜の煮付け 白菜のピーナツ和え 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 うずら豆 イカと大根の生姜煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 漬物	ご飯 南瓜コロッケ 厚焼き玉子 蒟と人参のおかか煮 パスタサラダ 漬物	かおりご飯 さわらの煮付け 果物 ごぼうの五目金平 三色和え 漬物	
成分	503 / 21.7 / 11.4 / 78.3 / 2.3	514 / 15.1 / 9.5 / 102.6 / 2.6	591 / 18.9 / 12.3 / 103.1 / 3.6	501 / 17.0 / 13.8 / 81.6 / 2.7	547 / 17.0 / 14.9 / 87.3 / 2.3	582 / 12.7 / 13.0 / 100.2 / 2.8	544 / 25.4 / 10.0 / 92.1 / 3.9	
成分	1021 / 37.7 / 22.7 / 166.6 / 5.1	1083 / 32.0 / 22.7 / 200.3 / 6.1	1096 / 34.0 / 21.3 / 182.8 / 7.0	1032 / 37.1 / 23.0 / 176.5 / 5.4	1072 / 30.7 / 27.2 / 179.3 / 4.8	1178 / 31.7 / 27.4 / 194.3 / 6.2	1117 / 44.0 / 24.6 / 186.7 / 6.9	
	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