

献立表

令和08年5月1日～令和08年5月31日 スマイル弁当

	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 ブロッコリーサラダ 京風がんもの煮付け 漬物	ゆかりご飯 照焼チキン 隠元の和風マヨ和え 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 焼き餃子 白菜のピーナツ和え さつま揚げと野菜の煮物 漬物	ご飯 プレーンオムレツ 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 漬物	かおりご飯 クリームコロッケ マカロニサラダ ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 ほっけの西京焼き チンゲン菜のドレッシング和え 豚肉ともやしのオスター炒め 漬物	ご飯 焼きつくね コールスローサラダ 車麩の煮付け 漬物	ご飯 ポークカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物
成分	510 / 22.7 / 13.2 / 71.5 / 2.6	518 / 23.8 / 66.5 / 90.2 / 3.4	491 / 13.7 / 8.9 / 90.0 / 3.2	525 / 18.2 / 14.9 / 78.7 / 2.5	555 / 13.5 / 15.7 / 90.5 / 3.4	455 / 21.4 / 9.2 / 71.6 / 1.9	463 / 16.5 / 6.7 / 94.0 / 2.7	513 / 16.7 / 11.9 / 87.9 / 2.4
夕食	ご飯 豆腐と野菜のコチンヤン炒め カリフラワーのフレンチサラダ じゃが芋のニンニク風煮 漬物	ご飯 メンチカツ 胡瓜ともやしのサラダ はんぺんの煮付け 果物	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 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き コーンサラダ 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 白菜の中華和え 里芋のすりごま煮 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 漬物	筍ご飯 ちゃんぽん炒め 春雨サラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 果物	ご飯 メバルの味噌バター焼き カリフラワーのマリネ つきこんとメンマの炒め煮 漬物
成分	526 / 13.8 / 16.8 / 79.2 / 3.0	503 / 15.7 / 9.8 / 89.3 / 2.1	471 / 17.7 / 8.3 / 82.5 / 2.7	468 / 19.9 / 9.8 / 75.3 / 2.9	499 / 14.9 / 9.7 / 89.3 / 3.4	568 / 15.6 / 17.9 / 86.6 / 3.6	540 / 17.6 / 16.4 / 82.3 / 2.7	456 / 17.6 / 8.7 / 71.9 / 2.5
成分	1036 / 36.5 / 30.0 / 150.7 / 5.6	1021 / 39.5 / 76.3 / 179.5 / 5.5	962 / 31.4 / 17.2 / 172.5 / 5.9	993 / 38.1 / 24.7 / 154.0 / 5.4	1054 / 28.4 / 25.4 / 179.8 / 6.8	1023 / 37.0 / 27.1 / 158.2 / 5.5	1003 / 34.1 / 23.1 / 176.3 / 5.4	969 / 34.3 / 20.6 / 159.8 / 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 卵の花サラダ 炒り鶏 漬物	生姜ご飯 赤魚の塩焼き 三色和え おでん風煮 漬物	ご飯 ソースカツ もやしのゴマ酢和え きんぴら牛蒡 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ カリフラワーとミックス野菜のサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 隠元の生姜醤油和え 三色豆とツナのトマト煮 漬物	ご飯 ハムカツ ほうれん草のとろろ芋和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き パスタサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 目玉焼きフライ 彩りピーマンのサラダ ひじきの炒め煮 漬物
成分	545 / 23.2 / 15.4 / 85.1 / 3.5	453 / 26.9 / 5.5 / 75.2 / 3.5	500 / 15.2 / 8.2 / 92.8 / 2.4	478 / 10.0 / 12.5 / 75.7 / 2.3	510 / 22.0 / 9.4 / 84.8 / 2.6	490 / 15.0 / 7.6 / 91.2 / 3.0	562 / 23.1 / 17.0 / 78.8 / 2.8	477 / 13.9 / 11.1 / 81.4 / 2.8
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 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 漬物	ご飯 チーズオムレツ さつま芋のサラダ おから 漬物	ご飯 イカフライ チンゲン菜のサラダ 鶏肉の中華風旨煮 果物	ご飯 さばの味噌煮 白菜と青菜の柚子ドレ和え 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 鶏肉のカーレー炒め めかぶサラダ ジャーマンポテト 漬物	ひじきご飯 五目野菜炒め ブロッコリーサラダ がんもの煮付け 漬物	ご飯 厚揚げ味噌炒め 玉葱と枝豆のサラダ 大根と豚肉の煮物 果物
成分	497 / 18.5 / 15.0 / 76.1 / 2.3	522 / 18.4 / 15.2 / 80.6 / 2.7	546 / 14.2 / 15.2 / 90.6 / 2.8	526 / 18.0 / 12.2 / 87.5 / 1.9	511 / 22.9 / 13.1 / 81.6 / 2.6	497 / 15.2 / 15.2 / 78.1 / 2.3	562 / 18.2 / 20.4 / 74.9 / 2.9	547 / 15.8 / 17.2 / 83.6 / 1.8
成分	1042 / 41.7 / 30.4 / 161.2 / 5.8	975 / 45.3 / 20.7 / 155.8 / 6.2	1046 / 29.4 / 23.4 / 183.4 / 5.2	1004 / 28.0 / 24.7 / 163.2 / 4.2	1021 / 44.9 / 22.5 / 166.4 / 5.2	987 / 30.2 / 22.8 / 169.3 / 5.3	1124 / 41.3 / 37.4 / 153.7 / 5.7	1024 / 29.7 / 28.3 / 165.0 / 4.6
	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 漬物	菜飯 餃子あんかけ 隠元とネギのオーロラソース お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 めばるの塩焼き ブロッコリーのマリネ 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 串カツ チンゲン菜のサラダ えびしんじょうのチリソース煮 漬物	わかめご飯 グリルチキン(ハーブ) キャベツの辛しゴマ和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ 春雨のコールスローサラダ 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 鮭の煮付け もやしのピリ辛サラダ 三角野菜豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 にら饅頭 カリフラワーのサラダ さつま揚げの煮付け 漬物
成分	472 / 16.6 / 12.0 / 74.0 / 2.4	530 / 15.0 / 14.1 / 87.5 / 2.9	460 / 19.5 / 7.4 / 76.7 / 3.6	521 / 15.4 / 10.9 / 89.5 / 2.4	463 / 17.7 / 9.3 / 88.4 / 3.5	533 / 17.8 / 14.3 / 82.8 / 2.8	468 / 17.8 / 11.8 / 73.5 / 1.7	566 / 14.4 / 15.6 / 98.4 / 3.9
夕食	ご飯 ホキのみりん醤油焼き カリフラワーの和風サラダ じゃが芋のバター煮 漬物	ご飯 薫レモンのササミフライ オクラと胡瓜のサラダ いか大根 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 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み マカロニサラダ 肉じゃが 果物	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 豚肉のフルコギ風 花野菜のサラダ おからとひじきの炒め煮 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 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ チンゲン菜のなめ茸和え きんぴら牛蒡 漬物
成分	452 / 18.0 / 8.1 / 77.4 / 2.4	469 / 17.6 / 7.9 / 83.4 / 2.5	537 / 15.1 / 10.0 / 95.9 / 3.5	538 / 15.8 / 14.8 / 85.7 / 2.4	492 / 18.5 / 7.6 / 87.9 / 3.3	572 / 18.1 / 18.6 / 81.9 / 3.1	490 / 19.1 / 7.1 / 90.1 / 3.1	467 / 14.3 / 8.7 / 84.5 / 2.0
成分	924 / 34.6 / 20.1 / 151.4 / 4.8	999 / 32.6 / 22.0 / 170.9 / 5.4	997 / 34.6 / 17.4 / 172.6 / 7.1	1059 / 31.2 / 25.7 / 175.2 / 4.8	955 / 36.2 / 16.9 / 176.3 / 6.8	1105 / 35.9 / 32.9 / 164.7 / 5.9	958 / 36.9 / 18.9 / 163.6 / 4.8	1033 / 28.7 / 24.3 / 182.9 / 5.9
	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 玉葱ときのこのサラダ ぜんまいの当座煮 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 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 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き ほうれん草のナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 チキンカレー 豆腐サラダ 帆立風味フライ 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ(和風) キャベツのわさび風味 里芋の煮付け 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 春雨のフレンチサラダ 豚肉のケチャップ炒め 漬物	
成分	484 / 14.9 / 10.7 / 81.5 / 2.6	519 / 12.1 / 11.5 / 93.9 / 2.8	462 / 14.1 / 6.9 / 74.5 / 2.9	459 / 19.1 / 9.1 / 77.4 / 2.7	509 / 13.6 / 12.3 / 88.2 / 2.5	554 / 18.8 / 11.7 / 91.6 / 3.3	546 / 18.2 / 12.9 / 91.9 / 2.8	
夕食	ご飯 あじの塩こうじ焼き 大根サラダ 里芋とサーサイの挽肉炒め 果物	ご飯 ほうれん草オムレツ くらげの中華和え 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 揚げ豆腐 ひじきのマリネ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 白菜のピーナツ和え 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 ブロッコリーとチーズのサラダ イカと大根の生姜煮 漬物	ご飯 南瓜コロッケ パスタサラダ 蒟と人参のおかか煮 漬物	かおりご飯 さわらの煮付け 三色和え ごぼうの五目金平 果物	
成分	497 / 21.4 / 11.4 / 76.9 / 1.8	451 / 14.0 / 9.4 / 87.5 / 2.5	548 / 16.3 / 11.9 / 94.9 / 3.4	475 / 15.6 / 12.2 / 80.0 / 2.5	493 / 15.3 / 14.6 / 74.9 / 2.2	527 / 9.7 / 9.6 / 97.2 / 2.4	537 / 25.3 / 10.0 / 90.4 / 3.5	
成分	981 / 36.3 / 22.1 / 158.4 / 4.4	970 / 26.1 / 20.9 / 181.4 / 5.3	1010 / 30.4 / 18.8 / 169.4 / 6.3	934 / 34.7 / 21.3 / 157.4 / 5.2	1002 / 28.9 / 26.9 / 163.1 / 4.7	1081 / 28.5 / 21.3 / 188.8 / 5.7	1083 / 43.5 / 22.9 / 182.3 / 6.3	
	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