

献立表

令和08年6月1日～令和08年6月30日 げんき弁当

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
昼食	ご飯 ソースカツ 人参と竹輪の炒め煮 キャベツと椎茸の煮浸し 豆腐サラダ 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き キャベツのおかか和え 里芋のそぼろ煮 花野菜のサラダ 漬物	ゆかりご飯 トマトオムレツ オクラのごま和え ぜんまいの炒め煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 キャベツの生姜醤油和え じゃが芋のニンニク風煮 こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 大青花芸豆 厚揚げと春雨のチゲ風煮 コールスローサラダ 漬物	ご飯 海鮮大焼売 白菜サラダ 車麩の筑前煮 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 帆立風味フライ チンゲン菜のドレッシング和え 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 白滝の炒り煮 おから グリーンサラダ 漬物
成分	599 / 20.6 / 16.7 / 92.9 / 3.1	595 / 28.1 / 14.7 / 84.8 / 2.7	506 / 15.2 / 12.1 / 84.5 / 3.5	561 / 22.3 / 13.3 / 98.7 / 3.6	580 / 25.0 / 13.1 / 92.3 / 2.1	571 / 18.5 / 9.5 / 103.8 / 4.3	518 / 14.3 / 10.4 / 94.9 / 2.6	568 / 23.8 / 16.7 / 94.4 / 3.3
夕食	ご飯 ちゃんぽん炒め 花五目卵巻き さつま揚げの煮付け チンゲン菜のサラダ 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 隠元の辛し和え 京風がんもの煮付け もやしのナムル 漬物	ご飯 赤魚の煮付け うずら豆 大根と人参の金平風 カフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 イカフライ 果物 切り昆布の炒め煮 玉葱ときのこのサラダ 漬物	ご飯 五目野菜炒め 厚焼き玉子 三角野菜稲荷の煮付け ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め ブロッコリーのマリネ ひじきの炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 三色豆 はんぺんの煮付け 大根サラダ 漬物	菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き れんこんの炒め煮 蕎麦と油揚げの山椒炒め 彩りピーマンのサラダ 漬物
成分	512 / 16.4 / 11.4 / 83.7 / 2.8	544 / 21.6 / 15.4 / 83.1 / 2.9	573 / 22.6 / 12.7 / 91.4 / 4.0	558 / 18.7 / 12.9 / 93.1 / 3.3	533 / 17.8 / 15.9 / 82.2 / 2.9	505 / 16.8 / 13.6 / 99.5 / 3.8	521 / 14.8 / 10.3 / 94.7 / 2.3	505 / 21.1 / 10.8 / 76.1 / 3.7
成分	1111 / 37.0 / 28.1 / 176.6 / 5.9	1139 / 49.7 / 30.1 / 167.9 / 5.6	1079 / 37.8 / 24.8 / 175.9 / 7.5	1119 / 41.0 / 26.2 / 191.8 / 6.9	1113 / 42.8 / 29.0 / 174.5 / 5.0	1076 / 35.3 / 23.1 / 203.3 / 8.1	1039 / 29.1 / 20.7 / 189.6 / 4.9	1073 / 44.9 / 27.5 / 170.5 / 7.0
	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
昼食	ご飯 餃子あんかけ 隠元のおかか和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け カフラワーの和風サラダ 漬物	ご飯 めばるの西京焼き うずら豆 鶏肉の中華風旨煮 コーンサラダ 漬物	梅とジャコのご飯 牛肉コロッケ 果物 白身魚のふっくら揚げの煮付け 玉葱とわかめの生姜醤油和え 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 油菜としめじの胡麻和え おでん風煮 キャベツとカニカマのマヨネーズサラダ 漬物	山菜ご飯 野菜ステーキのあんかけ チョレギサラダ 一口がんもの煮付け 肉団子 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 白菜のゆずドレ和え じゃが芋とベーコンのマスタード炒め パスタサラダ 漬物	ご飯 揚げ豆腐 花五目卵巻き 三色豆とツナのトマト煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) ピーマンと竹輪のソテー 五目巾着の含め煮 十五品目サラダ 漬物
成分	544 / 14.5 / 12.5 / 92.7 / 2.9	505 / 24.7 / 7.5 / 87.1 / 2.3	540 / 11.2 / 11.5 / 98.1 / 3.3	569 / 22.7 / 15.2 / 87.3 / 3.6	556 / 19.0 / 19.5 / 74.5 / 3.8	503 / 22.6 / 11.1 / 80.6 / 3.4	603 / 21.5 / 15.2 / 93.0 / 3.2	577 / 19.7 / 18.4 / 93.3 / 3.3
夕食	ご飯 串カツ 果物 車麩の煮付け 白菜と青菜の柚子ドレ和え 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ 小松菜のピーナツ和え キャベツと人参の煮浸し さつま芋のサラダ 漬物	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーとチーズのサラダ じゃが芋の煮付け もやしのナムル 漬物	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し 筑前煮 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 目玉焼きフライ 中華和え 南瓜の煮付け れんこんサラダ 漬物	ご飯 鶏肉といかの炒め物 果物 大根と人参のおかか煮 ひじきとオクラのサラダ 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ グリーンサラダ 里芋のすりごま煮 もやしのカラフル和え 漬物	生姜ご飯 さわらのみりん醤油焼き 大青花芸豆 じゃが芋のバター煮 カフラワーと枝豆のサラダ 漬物
成分	521 / 16.9 / 7.2 / 97.8 / 2.4	529 / 14.5 / 12.9 / 89.9 / 3.2	520 / 16.0 / 12.0 / 89.7 / 2.9	612 / 26.9 / 20.5 / 84.7 / 3.1	510 / 13.8 / 11.5 / 89.0 / 3.2	501 / 19.6 / 11.0 / 83.1 / 3.0	513 / 15.3 / 9.1 / 106.7 / 3.2	570 / 22.0 / 12.3 / 92.9 / 2.3
成分	1065 / 31.4 / 19.7 / 190.5 / 5.3	1034 / 39.2 / 20.4 / 177.0 / 5.5	1060 / 27.2 / 23.5 / 187.8 / 6.2	1181 / 49.6 / 35.7 / 172.0 / 6.7	1066 / 32.8 / 31.0 / 163.5 / 7.0	1004 / 42.2 / 22.1 / 163.7 / 6.4	1116 / 36.8 / 24.3 / 199.7 / 6.4	1147 / 41.7 / 30.7 / 186.2 / 5.6
	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
昼食	ご飯 メンチカツ ほうれん草のとろろ芋和え 高野豆腐の五目煮 玉葱としめじのマリネ風 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 三色豆 ごぼうの五目金平 隠元のピーナツ和え 漬物	ひじきご飯 プレーンオムレツ カフラワーのフレンチサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツのゴマ和え 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 果物 牛蒡巻きの煮付け 白菜サラダ 漬物	ご飯 野菜コロッケ 蓮根の青のり炒め煮 厚揚げの煮付け もやしのシンプル和え 漬物	わかめご飯 照焼チキン 大青花芸豆 つきこんとメンマの炒め煮 青菜の辛し和え 漬物	ご飯 あじの西京焼き 花五目卵巻き きのこ豚バラのオイスター炒め 隠元のキムチ和え 漬物	ご飯 大焼売 青菜のお浸し 南瓜の煮付け 大根の梅ドレサラダ 漬物
成分	542 / 17.0 / 14.9 / 86.9 / 2.2	535 / 24.1 / 5.1 / 100.8 / 2.6	530 / 16.9 / 14.0 / 93.5 / 3.3	523 / 18.7 / 9.2 / 91.5 / 3.8	584 / 16.3 / 16.6 / 93.7 / 3.4	538 / 21.9 / 63.7 / 92.0 / 3.0	563 / 26.1 / 16.2 / 78.9 / 2.8	595 / 15.4 / 18.5 / 90.3 / 3.8
夕食	ご飯 焼き餃子 チンゲン菜のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 キャベツのサウサントレ和え 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 果物 はんぺんの煮付け コーンサラダ 漬物	ご飯 白身魚のフライ 南瓜サラダ 切り昆布の炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 イカの中華炒め うずら豆 かに高野の含め煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 漬物	ご飯 黒メタルの煮付け ほうれん草のゆずドレ和え 肉じゃが ピーマンと白滝の炒め煮 漬物	ご飯 ハムカツ 果物 白菜と人参の煮浸し くらげの中華和え 漬物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め チンゲン菜のドレッシング和え さつま揚げの煮付け キャベツのサラダ 漬物	かおりご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め オクラのなめ茸和え ツナじゃが煮 春雨のフレンチサラダ 漬物
成分	519 / 13.5 / 11.7 / 91.7 / 3.3	507 / 17.9 / 12.8 / 82.2 / 2.5	525 / 18.6 / 12.2 / 108.2 / 3.4	583 / 22.5 / 13.1 / 93.4 / 3.6	502 / 24.4 / 9.5 / 81.9 / 3.9	525 / 15.6 / 12.3 / 89.8 / 2.6	518 / 17.4 / 15.4 / 79.3 / 2.8	511 / 17.1 / 13.9 / 84.5 / 3.7
成分	1061 / 30.5 / 26.6 / 178.6 / 5.5	1042 / 42.0 / 17.9 / 183.0 / 5.1	1055 / 35.5 / 26.2 / 201.7 / 6.7	1106 / 41.2 / 22.3 / 184.9 / 7.4	1086 / 40.7 / 26.1 / 175.6 / 7.3	1063 / 37.5 / 76.0 / 181.8 / 5.6	1081 / 43.5 / 31.6 / 158.2 / 5.6	1106 / 32.5 / 32.4 / 174.8 / 7.5
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)		
昼食	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	ご飯 和風ハンバーグ 野菜のゴマ和え ぜんまいの当座煮 ブロッコリーときのこのサラダ 漬物	いりこ菜飯 野菜コロッケ 彩りピーマンの和え物 厚揚げと豚肉の炒め煮 カフラワーのフレンチサラダ 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 厚焼き玉子 じゃが芋とあさりの煮付け もやしのナムル 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き うずら豆 ホイコーロー ゴママヨパスタサラダ 漬物	ご飯 焼きつくね ほうれん草のゆずドレ和え 切干大根の炒め煮 カニ風味サラダ 漬物		
成分	532 / 15.0 / 12.9 / 92.1 / 2.1	536 / 11.0 / 14.5 / 78.5 / 2.9	553 / 14.0 / 14.7 / 90.0 / 3.4	533 / 16.1 / 15.7 / 93.3 / 2.9	533 / 26.4 / 10.6 / 99.3 / 2.3	500 / 17.3 / 9.7 / 97.2 / 3.1		
夕食	ご飯 かに玉 玉葱とベーコンのソテー 金平牛蒡 グリーンサラダ 漬物	ご飯 鮭の煮付け さつま芋の甘煮 キャベツと椎茸の煮浸し 豆とおからのサラダ 漬物	ご飯 にら饅頭 三色豆 イかと大根の生姜煮 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し 蕎麦と人参のおかか煮 大根のマリネサラダ 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 果物 里芋の煮付け 隠元の生姜醤油和え 漬物	ご飯 アジフライ ブロッコリーサラダ 車麩の筑前煮 玉葱とわかめの酢味噌和え 漬物		
成分	585 / 22.6 / 12.9 / 88.0 / 3.0	552 / 20.7 / 12.1 / 93.9 / 1.7	593 / 18.0 / 12.5 / 102.7 / 3.6	506 / 13.6 / 13.4 / 80.4 / 3.5	539 / 22.8 / 9.1 / 94.2 / 3.1	551 / 17.4 / 10.5 / 95.6 / 3.0		
成分	1117 / 37.6 / 25.8 / 180.1 / 5.1	1088 / 31.7 / 26.6 / 172.4 / 4.6	1146 / 32.0 / 27.2 / 192.7 / 7.0	1039 / 29.7 / 29.1 / 173.7 / 6.4	1072 / 49.2 / 19.7 / 193.5 / 5.4	1051 / 34.7 / 20.2 / 192.8 / 6.1		
	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