

献立表

令和08年7月1日～令和08年7月31日 スマイル弁当

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
昼食	人参と枝豆の炊き込みご飯 プレーンオムレツ チンゲン菜の中華和え 豚肉ともやしのオムレツ炒め 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーサラダ 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 串カツ 玉葱としめじのマリネ風 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き マカロニサラダ ぜんまいの炒め煮 漬物	ゆかりご飯 海鮮かまぼこのあんかけ 彩りピーマンのサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 漬物	ご飯 餃子風メンチ 十五品目サラダ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 隠元とネギのオーロラソース ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 夏野菜カレー チーズインサラダ 帆立風味フライ 漬物
成分	482 / 16.4 / 11.7 / 78.8 / 2.8	460 / 22.9 / 9.0 / 72.5 / 3.8	589 / 12.0 / 20.7 / 99.9 / 2.6	557 / 22.1 / 16.4 / 80.2 / 3.5	491 / 19.8 / 12.3 / 81.2 / 2.0	523 / 12.9 / 14.7 / 87.3 / 2.9	458 / 21.6 / 9.6 / 71.7 / 2.4	506 / 13.4 / 11.7 / 88.3 / 3.0
夕食	ご飯 厚揚げ味噌炒め カブフラワーとミックス野菜のサラダ じゃが芋と竹輪の煮物 漬物	いりこ菜飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 春雨サラダ さつま揚げの煮付け 果物	ご飯 大焼売 白菜サラダ 三角野菜稲荷の煮付け 漬物	ご飯 牛肉コロッケ くらげの中華和え 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 赤魚の煮付け キャベツの梅ドレッシング和え 炒り鶏 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き れんこんサラダ 信田巻きの含め煮 果物	ご飯 コンビネーションオムレツ パスタサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 餃子あんかけ ブロッコリーのおかか和え 牛蒡と豚肉の甘辛煮 漬物
成分	546 / 17.5 / 14.9 / 87.8 / 2.4	545 / 18.2 / 13.5 / 88.1 / 3.4	515 / 14.6 / 13.9 / 84.4 / 3.4	562 / 12.8 / 15.6 / 93.5 / 3.7	512 / 24.3 / 12.0 / 79.3 / 3.7	546 / 21.3 / 13.9 / 86.6 / 2.6	513 / 17.4 / 11.7 / 87.3 / 3.4	483 / 14.5 / 8.4 / 89.4 / 2.5
成分	1028 / 33.9 / 26.6 / 166.6 / 5.2	1005 / 41.1 / 22.5 / 160.6 / 7.2	1104 / 26.6 / 34.6 / 184.3 / 6.0	1119 / 34.9 / 32.0 / 173.7 / 7.2	1003 / 44.1 / 24.3 / 160.5 / 5.7	1069 / 34.2 / 28.6 / 173.9 / 5.5	971 / 39.0 / 21.3 / 159.0 / 5.8	989 / 27.9 / 20.1 / 177.7 / 5.5
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしホシ酢 玉葱と胡瓜のサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 野菜焼売 ツナ昆布和え 鶏肉の中華風旨煮 漬物	ご飯 目玉焼きフライ カブフラワーのサラダ おから 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 隠元のピーナツ和え じゃが芋とベーコンのマスタード炒め 漬物	菜飯 チーズオムレツ チョレギサラダ 高野豆腐の中華風炒め 漬物	ご飯 照焼チキン もやしのシンプル和え 一口がんもの煮付け 漬物	ご飯 鮭の煮付け ほうれん草としめじのお浸し 肉詰めいなりの煮付け 漬物	ツナと昆布の炊き込みご飯 野菜コロッケ ブロッコリーのマリネ 豚肉のケチャップ炒め 漬物
成分	480 / 15.8 / 10.2 / 82.1 / 3.2	509 / 20.7 / 12.1 / 81.6 / 3.7	523 / 16.3 / 13.6 / 86.1 / 2.7	459 / 23.3 / 7.1 / 77.3 / 3.0	498 / 17.5 / 12.1 / 81.8 / 3.2	509 / 24.1 / 13.0 / 85.3 / 2.3	472 / 20.6 / 10.1 / 74.9 / 3.6	577 / 18.3 / 17.5 / 87.6 / 3.7
夕食	ご飯 ハムカツ ほうれん草のナムル はんぺんの煮付け 漬物	わかめご飯 あじのもろみ焼き 大根サラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 果物	ご飯 豚肉のプルコギ風 コールスローサラダ おでん風煮 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め きな粉ごまだれサラダ かにしんじょうの白だし煮 漬物	ご飯 ししゃもフライ チンゲン菜のサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 肉団子の酢豚風 白菜と青菜の柚子ドレ和え 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ グリーンサラダ 大根と人参のおかか煮 果物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) マカロニサラダ じゃが芋のバター煮 漬物
成分	500 / 16.0 / 8.6 / 90.2 / 3.1	493 / 20.7 / 11.4 / 73.1 / 3.1	507 / 23.9 / 12.1 / 79.2 / 2.9	477 / 13.7 / 10.7 / 79.6 / 3.0	496 / 14.5 / 10.5 / 86.8 / 2.5	483 / 14.2 / 9.0 / 88.2 / 2.8	507 / 15.4 / 8.1 / 95.1 / 3.0	488 / 15.6 / 10.0 / 97.7 / 2.9
成分	980 / 31.8 / 18.8 / 172.3 / 6.3	1002 / 41.4 / 23.5 / 154.7 / 6.8	1030 / 40.2 / 25.7 / 165.3 / 5.6	936 / 37.0 / 17.8 / 156.9 / 6.0	994 / 32.0 / 22.6 / 168.6 / 5.7	992 / 38.3 / 22.0 / 173.5 / 5.1	979 / 36.0 / 18.2 / 170.0 / 6.6	1065 / 33.9 / 27.5 / 185.3 / 6.6
	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
昼食	ご飯 豆腐のそぼろあん包み チンゲン菜のドレッシング和え ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) キャベツのわさび風味 つきこんとママの炒め煮 漬物	ご飯 焼き餃子 春雨のフレンチサラダ いか大根 漬物	ご飯 さわらの西京焼き カブフラワーとミックス野菜のサラダ 肉じゃが 漬物	ひじきご飯 イカフライ コーンサラダ 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き パスタサラダ かに高野の含め煮 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ もやしのカラフル和え 厚揚げと豚肉の炒め煮 漬物	ご飯 焼きつくね 玉葱と枝豆のサラダ ツナじゃが 漬物
成分	496 / 14.0 / 14.2 / 77.8 / 2.8	475 / 16.4 / 9.1 / 83.0 / 3.2	490 / 13.9 / 8.4 / 89.9 / 2.6	497 / 22.7 / 11.0 / 77.2 / 2.9	496 / 16.5 / 9.1 / 88.8 / 3.6	509 / 22.1 / 10.5 / 92.9 / 3.7	497 / 16.6 / 11.7 / 85.0 / 2.9	490 / 17.3 / 9.4 / 87.3 / 2.8
夕食	ご飯 五目野菜炒め 隠元の味噌和え おからとひじきの炒め煮 漬物	生姜ご飯 めばるのみりん醤油焼き 彩りピーマンのサラダ 五目巾着の含め煮 漬物	ご飯 クリームコロッケ めかぶサラダ 三色豆とツナのトマト煮 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め もやしのゴマ酢和え お魚豆腐揚げの煮付け 果物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 隠元のキムチ和え 里芋のそぼろ煮 漬物	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーとチーズのサラダ さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 プレーンオムレツ キャベツのサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き 白菜サラダ がんもと大根の煮付け 果物
成分	476 / 14.1 / 12.0 / 83.0 / 2.5	489 / 23.0 / 9.5 / 77.0 / 2.8	554 / 15.2 / 14.3 / 91.7 / 2.6	546 / 19.0 / 16.8 / 83.3 / 2.2	484 / 25.8 / 6.8 / 79.4 / 2.7	491 / 18.2 / 11.6 / 81.3 / 3.4	473 / 15.1 / 9.5 / 83.3 / 3.1	506 / 23.1 / 10.4 / 80.1 / 3.3
成分	972 / 28.1 / 26.2 / 160.8 / 5.3	964 / 39.4 / 18.6 / 160.0 / 6.0	1044 / 29.1 / 22.7 / 181.6 / 5.2	1043 / 41.7 / 27.8 / 160.5 / 5.1	980 / 42.3 / 15.9 / 168.2 / 6.3	1000 / 40.3 / 22.1 / 174.2 / 7.1	970 / 31.7 / 21.2 / 168.3 / 6.0	996 / 40.4 / 19.8 / 167.4 / 6.1
	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
昼食	ご飯 キーマカレー カニ風味サラダ イカリングフライ 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ じゃが芋のごまだれ和え 肉団子の黒酢煮 漬物	ご飯 大粒海鮮焼売 キャベツのサウサントレ和え 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花サラダ ジャーマンポテト 漬物	コーンご飯 白身魚のフライ オクラと胡瓜のサラダ 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 かに玉 ブロッコリーとコーンのサラダ 蒟と豚肉の金平 漬物	ご飯 餃子あんかけ ほうれん草のゆずドレ和え 里芋の煮付け 漬物	
成分	516 / 14.6 / 14.2 / 85.0 / 3.0	527 / 18.2 / 11.2 / 90.4 / 2.2	512 / 15.7 / 8.3 / 95.2 / 3.7	541 / 15.5 / 15.6 / 89.4 / 3.3	513 / 16.7 / 10.9 / 88.6 / 3.6	567 / 14.3 / 21.0 / 78.7 / 2.4	526 / 16.9 / 9.8 / 93.3 / 3.1	
夕食	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスタード炒め 花野菜のサラダ ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 うなぎの蒲焼 ほうれん草の塩こうじ和え(新) 金平牛蒡 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 厚揚げ味噌炒め 玉葱ときのこのサラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 チンジャオロース風 カブフラワーのフレンチサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 あじのみりん醤油焼き 春雨のコールスローサラダ ソフトいなりの煮付け 漬物	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め 玉葱のイタリアンサラダ 切り昆布の炒め煮 果物	
成分	506 / 15.8 / 15.4 / 78.4 / 2.4	534 / 24.2 / 16.8 / 75.3 / 3.2	489 / 8.1 / 9.0 / 88.4 / 2.9	507 / 15.3 / 14.8 / 80.3 / 2.3	477 / 15.3 / 11.3 / 83.0 / 2.2	567 / 27.5 / 17.5 / 73.9 / 3.1	501 / 14.9 / 13.3 / 81.9 / 3.0	
成分	1022 / 30.4 / 29.6 / 163.4 / 5.4	1061 / 42.4 / 28.0 / 165.7 / 5.4	1001 / 23.8 / 17.3 / 183.6 / 6.6	1048 / 30.8 / 30.4 / 169.7 / 5.6	990 / 32.0 / 22.2 / 171.6 / 5.8	1134 / 41.8 / 38.5 / 152.6 / 5.5	1027 / 31.8 / 23.1 / 175.2 / 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