

# 献立表

令和08年7月1日～令和08年7月31日 げんき弁当

|    | 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<br>プレーンオムレツ<br>チンゲン菜の中華和え<br>豚肉ともやしのオyster炒め<br>こんにゃくの炒め物<br>漬物 | ご飯<br>ほっけの塩焼き<br>三色豆<br>京風がんもの煮付け<br>ブロッコリーサラダ<br>漬物                 | ご飯<br>串カツ<br>オクラの塩昆布和え<br>大根と人参の金平風<br>玉葱としめじのマリネ風<br>漬物      | ご飯<br>鶏肉の照焼き<br>果物<br>ぜんまいの炒め煮<br>マカロニサラダ<br>漬物                 | ゆかりご飯<br>海鮮かまぼこのあんかけ<br>ほうれん草のソテー<br>厚揚げと春雨のチゲ風煮<br>彩りピーマンのサラダ<br>漬物 | ご飯<br>餃子風メンチ<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>切干大根の炒め煮<br>十五品目サラダ<br>漬物         | ご飯<br>さわらのみりん醤油焼き<br>うずら豆<br>ひじきの炒め煮<br>隠元とネギのオーロソース<br>漬物        | ご飯<br>夏野菜カレー<br>果物<br>帆立風味フライ<br>チーズインサラダ<br>漬物                    |
| 成分 | 538 / 21.0 / 14.4 / 82.0 / 3.6   | 524 / 23.7 / 9.1 / 87.9 / 3.9  | 599 / 12.8 / 20.7 / 102.3 / 3.1                               | 576 / 22.2 / 16.4 / 85.3 / 3.5                                  | 516 / 21.0 / 14.4 / 82.4 / 2.2                                       | 532 / 13.5 / 14.7 / 88.9 / 3.1                                   | 524 / 23.2 / 9.8 / 86.8 / 2.4                                     | 526 / 13.4 / 11.7 / 93.5 / 3.0                                     |
| 夕食 | ご飯<br>厚揚げ味噌炒め<br>ほうれん草のゆずドレ和え<br>じゃが芋と竹輪の煮物<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>漬物       | いりこ菜飯<br>鶏肉の甘辛コチジャン炒め<br>果物<br>さつま揚げの煮付け<br>春雨サラダ<br>漬物              | ご飯<br>大焼売<br>隠元のピーナツ和え<br>三角野菜稲荷の煮付け<br>白菜サラダ<br>漬物           | ご飯<br>牛肉コロッケ<br>くらげの中華和え<br>切り昆布の炒め煮<br>カリフラワーのサラダ<br>漬物        | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>大青花芸豆<br>炒り鶏<br>キャベツの梅ドレッシング和え<br>漬物                 | ご飯<br>豚肉と野菜の生姜焼き<br>果物<br>信田巻きの含め煮<br>れんこんサラダ<br>漬物              | ご飯<br>コンビネーションオムレツ<br>青菜のわさび和え<br>筑前煮<br>パスタサラダ<br>漬物             | ご飯<br>餃子あんかけ<br>厚焼き玉子<br>牛蒡と豚肉の甘辛煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>漬物           |
| 成分 | 556 / 18.8 / 15.0 / 89.6 / 2.7   | 553 / 18.5 / 13.5 / 89.7 / 4.1                                       | 539 / 15.6 / 14.5 / 88.4 / 3.8                                | 585 / 13.6 / 16.4 / 97.1 / 3.7                                  | 557 / 25.6 / 12.2 / 89.5 / 3.9                                       | 552 / 21.6 / 13.9 / 88.0 / 3.1                                   | 527 / 19.3 / 11.7 / 89.3 / 3.8                                    | 538 / 17.5 / 11.8 / 92.4 / 2.9                                     |
| 成分 | 1094 / 39.8 / 29.4 / 171.6 / 6.3   | 1077 / 42.2 / 22.6 / 177.6 / 8.0                                     | 1138 / 28.4 / 35.2 / 190.7 / 6.9                              | 1161 / 35.8 / 32.8 / 182.4 / 7.2                                | 1073 / 46.6 / 26.6 / 171.9 / 6.1                                     | 1084 / 35.1 / 28.6 / 176.9 / 6.2                                 | 1051 / 42.5 / 21.5 / 176.1 / 6.2                                  | 1064 / 30.9 / 23.5 / 185.9 / 5.9                                   |
|    | 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<br>豆腐ハンバーグのおろしホシ酢<br>玉葱と胡瓜のサラダ<br>キャベツと人参の煮浸し<br>ピーマンと白滝の炒め煮<br>漬物        | ご飯<br>野菜焼売<br>さつま芋のサラダ<br>鶏肉の中華風旨煮<br>ツナ昆布和え<br>漬物                   | ご飯<br>目玉焼きフライ<br>カリフラワーのサラダ<br>おから<br>肉シュウマイ<br>漬物            | ご飯<br>めばるの西京焼き<br>大青花芸豆<br>じゃが芋とベーコンのマスタート炒め<br>隠元のピーナツ和え<br>漬物 | 菜飯<br>チーズオムレツ<br>大根の梅ドレ和え<br>高野豆腐の中華風炒め<br>チョレギサラダ<br>漬物             | ご飯<br>照焼チキン<br>蓮根の青のり炒め煮<br>一口がんもの煮付け<br>もやしのシンプル和え<br>漬物        | ご飯<br>鮭の煮付け<br>ほうれん草としめじのお浸し<br>肉詰めいなりの煮付け<br>豆腐サラダ<br>漬物         | ツナと昆布の炊き込みご飯<br>野菜コロッケ<br>花五目卵巻き<br>豚肉のケチャップ炒め<br>ブロッコリーのマリネ<br>漬物 |
| 成分 | 504 / 16.1 / 12.0 / 83.6 / 3.5   | 561 / 21.1 / 13.9 / 90.6 / 3.7                                       | 568 / 17.5 / 16.0 / 91.4 / 2.9                                | 504 / 24.6 / 7.3 / 87.5 / 3.2                                   | 510 / 22.1 / 12.5 / 83.5 / 3.5                                       | 549 / 24.6 / 15.0 / 89.8 / 2.7                                   | 500 / 22.3 / 11.6 / 76.7 / 4.0                                    | 620 / 20.8 / 19.3 / 92.1 / 4.0                                     |
| 夕食 | ご飯<br>ハムカツ<br>ほうれん草のナムル<br>はんぺんの煮付け<br>人参と竹輪の炒め煮<br>漬物                       | わかめご飯<br>あじのもろみ焼き<br>果物<br>茹と油揚げの山椒炒め<br>大根サラダ<br>漬物                 | ご飯<br>豚肉のプルコキ風<br>コールスローサラダ<br>おでん風煮<br>ふっくら枝豆蒸し<br>漬物        | ご飯<br>ちゃんぽん炒め<br>きな粉ごまだれサラダ<br>かにしんじょうの白だし煮<br>肉団子<br>漬物        | ご飯<br>ししゃもフライ<br>チンゲン菜のサラダ<br>南瓜の煮付け<br>玉葱とわかめの生姜醤油和え<br>漬物          | ご飯<br>肉団子の酢豚風<br>オクラと胡瓜のサラダ<br>里芋のすりごま煮<br>白菜と青菜の柚子ドレ和え<br>漬物    | ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>果物<br>大根と人参のおかか煮<br>グリーンサラダ<br>漬物               | ご飯<br>グリルチキン(ハーブ)<br>彩りピーマンの和え物<br>じゃが芋のバター煮<br>マカロニサラダ<br>漬物      |
| 成分 | 550 / 17.7 / 10.8 / 96.0 / 3.8   | 505 / 20.9 / 11.4 / 76.0 / 3.2                                       | 534 / 27.3 / 13.0 / 101.1 / 3.3                               | 546 / 16.8 / 14.2 / 85.5 / 3.5                                  | 516 / 15.1 / 10.3 / 91.9 / 3.0                                       | 501 / 14.6 / 10.0 / 90.4 / 3.2                                   | 510 / 15.4 / 8.1 / 95.8 / 3.0                                     | 509 / 16.2 / 11.4 / 99.2 / 3.1                                     |
| 成分 | 1054 / 33.8 / 22.8 / 179.6 / 7.3   | 1066 / 42.0 / 25.3 / 166.6 / 6.9                                     | 1102 / 44.8 / 29.0 / 192.5 / 6.2                              | 1050 / 41.4 / 21.5 / 173.0 / 6.7                                | 1026 / 37.2 / 22.8 / 175.4 / 6.5                                     | 1050 / 39.2 / 25.0 / 180.2 / 5.9                                 | 1010 / 37.7 / 19.7 / 172.5 / 7.0                                  | 1129 / 37.0 / 30.7 / 191.3 / 7.1                                   |
|    | 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<br>豆腐のそぼろあん包み<br>チンゲン菜のドレッシング和え<br>ぜんまいの炒め煮<br>カリフラワーのサラダ<br>漬物           | ご飯<br>ミニハンバーグ(おろしソース味)<br>ポテトサラダ<br>つきこんとメンマの炒め煮<br>キャベツのわさび風味<br>漬物 | ご飯<br>焼き餃子<br>果物<br>いか大根<br>春雨のフレンチサラダ<br>漬物                  | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>うずら豆<br>肉じゃが<br>カリフラワーとミックス野菜のサラダ<br>漬物       | ひじきご飯<br>イカフライ<br>コーンサラダ<br>大根と人参のおかか煮<br>肉シュウマイ<br>漬物               | ご飯<br>若鶏のごま照り焼き<br>果物<br>かに高野の含め煮<br>パスタサラダ<br>漬物                | ご飯<br>海鮮餃子の野菜あんかけ<br>大根のかつお節サラダ<br>厚揚げと豚肉の炒め煮<br>もやしのカラフル和え<br>漬物 | ご飯<br>焼きつくね<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>ツナじゃが<br>和風ペペロンチーノ(ペンネ)<br>漬物          |
| 成分 | 519 / 14.9 / 15.2 / 80.9 / 3.0   | 524 / 17.1 / 12.1 / 88.0 / 3.5                                       | 509 / 14.0 / 8.4 / 95.0 / 2.6                                 | 563 / 24.3 / 11.2 / 92.3 / 2.9                                  | 540 / 17.9 / 11.3 / 94.0 / 3.8                                       | 525 / 22.2 / 10.5 / 96.7 / 3.7                                   | 512 / 17.4 / 12.2 / 87.0 / 3.1                                    | 530 / 18.2 / 11.1 / 92.6 / 3.4                                     |
| 夕食 | ご飯<br>五目野菜炒め<br>うずら豆<br>おからとひじきの炒め煮<br>隠元の味噌和え<br>漬物                         | 生姜ご飯<br>めばるのみりん醤油焼き<br>彩りピーマンのサラダ<br>五目巾着の含め煮<br>白菜の炒め煮<br>漬物        | ご飯<br>クリームコロッケ<br>めかぶサラダ<br>三色豆とツナのトマト煮<br>さつま芋と枝豆のドレ和え<br>漬物 | ご飯<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>果物<br>お魚豆腐揚げの煮付け<br>もやしのゴマ酢和え<br>漬物           | ご飯<br>ほっけみりん醤油焼き<br>隠元のキムチ和え<br>里芋のそぼろ煮<br>玉葱と胡瓜のサラダ<br>漬物           | ご飯<br>マーボー豆腐<br>さつま芋の味噌マヨ和え<br>さつま揚げの煮付け<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>漬物 | ご飯<br>プレーンオムレツ<br>れんこんの炒め煮<br>牛蒡巻きの煮付け<br>キャベツのサラダ<br>漬物          | ご飯<br>赤魚の塩こうじ焼き<br>果物<br>がんもと大根の煮付け<br>白菜サラダ<br>漬物                 |
| 成分 | 542 / 15.7 / 12.2 / 98.1 / 2.5   | 518 / 23.3 / 11.1 / 79.9 / 3.0                                       | 623 / 16.3 / 16.2 / 104.1 / 2.6                               | 553 / 19.2 / 16.8 / 85.2 / 2.7                                  | 504 / 26.1 / 7.8 / 82.3 / 2.9  | 542 / 18.8 / 14.0 / 88.3 / 3.7                                   | 518 / 15.7 / 11.5 / 88.8 / 3.6                                    | 514 / 23.5 / 10.4 / 81.8 / 3.9                                     |
| 成分 | 1061 / 30.6 / 27.4 / 179.0 / 5.5   | 1042 / 40.4 / 23.2 / 167.9 / 6.5                                     | 1132 / 30.3 / 24.6 / 199.1 / 5.2                              | 1116 / 43.5 / 28.0 / 177.5 / 5.6                                | 1044 / 44.0 / 19.1 / 176.3 / 6.7                                     | 1067 / 41.0 / 24.5 / 185.0 / 7.4                                 | 1030 / 33.1 / 23.7 / 175.8 / 6.7                                  | 1044 / 41.7 / 21.5 / 174.4 / 7.3                                   |
|    | 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<br>キーマカレー<br>果物<br>イカリングフライ<br>カニ風味サラダ<br>漬物                              | ご飯<br>野菜ステーキのあんかけ<br>豆腐サラダ<br>肉団子の黒酢煮<br>じゃが芋のごまだれ和え<br>漬物           | ご飯<br>大粒海鮮焼売<br>大青花芸豆<br>豚肉と野菜のソース炒め<br>キャベツのサウサントレ和え<br>漬物   | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>果物<br>ジャーマンポテト<br>卵の花サラダ<br>漬物                 | コーンご飯<br>白身魚のフライ<br>オクラと胡瓜のサラダ<br>車麩の筑前煮<br>大根のピリカラ炒め<br>漬物          | ご飯<br>かに玉<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>茹と豚肉の金平<br>白菜の中華和え<br>漬物          | ご飯<br>餃子あんかけ<br>ほうれん草のゆずドレ和え<br>里芋の煮付け<br>キャベツと大豆のサラダ<br>漬物       |  |
| 成分 | 536 / 14.7 / 14.2 / 90.2 / 3.0   | 543 / 19.3 / 11.6 / 92.6 / 2.6                                       | 557 / 17.0 / 8.5 / 105.4 / 3.9                                | 560 / 15.6 / 15.6 / 94.5 / 3.3                                  | 542 / 17.0 / 12.9 / 90.9 / 3.8                                       | 605 / 14.7 / 23.4 / 82.4 / 3.2                                   | 549 / 17.7 / 11.2 / 96.1 / 3.2                                    |  |
| 夕食 | ご飯<br>鶏肉とピーマンの甘辛マスタート炒め<br>キャベツの味噌和え<br>ぜんまいの当座煮<br>花野菜のサラダ<br>漬物            | ご飯<br>うなぎの蒲焼<br>彩りピーマンのサラダ<br>金平牛蒡<br>ほうれん草の塩こうじ和え(新)<br>漬物          | ご飯<br>薫るレモンのササミフライ<br>胡瓜の香りしめじ<br>切干大根の炒め煮<br>チンゲン菜のサラダ<br>漬物 | ご飯<br>厚揚げ味噌炒め<br>もやしのナムル<br>ひじきの炒め煮<br>玉葱ときこのこのサラダ<br>漬物        | ご飯<br>チンジャオロース風<br>キャベツのピーナツ和え<br>南瓜の煮付け<br>カリフラワーのフレンチサラダ<br>漬物     | ご飯<br>あじのみりん醤油焼き<br>うずら豆<br>ソフトいなりの煮付け<br>春雨のコールスローサラダ<br>漬物     | ご飯<br>鶏肉のピリ辛炒め<br>果物<br>切り昆布の炒め煮<br>玉葱のイタリアンサラダ<br>漬物             |  |
| 成分 | 520 / 16.6 / 15.6 / 81.1 / 2.9   | 556 / 24.7 / 18.2 / 77.2 / 3.4                                       | 500 / 8.5 / 9.0 / 90.9 / 3.1                                  | 526 / 16.1 / 15.8 / 82.4 / 2.6                                  | 501 / 16.5 / 11.4 / 88.4 / 2.5                                       | 633 / 29.1 / 17.7 / 89.0 / 3.1                                   | 508 / 15.3 / 13.3 / 83.3 / 3.6                                    |  |
| 成分 | 1056 / 31.3 / 29.8 / 171.3 / 5.9   | 1099 / 44.0 / 29.8 / 169.8 / 6.0                                     | 1057 / 25.5 / 17.5 / 196.3 / 7.0                              | 1086 / 31.7 / 31.4 / 176.9 / 5.9                                | 1043 / 33.5 / 24.3 / 179.3 / 6.3                                     | 1238 / 43.8 / 41.1 / 171.4 / 6.3                                 | 1057 / 33.0 / 24.5 / 179.4 / 6.8                                  |  |
|    | 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