

# 献立表

令和08年6月1日～令和08年6月30日 療養弁当

	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 クリームコロッケ 豆腐サラダ キャベツと椎茸の煮浸し 人参と竹輪の炒め煮 とろろ	生姜ご飯 さわらの磯煮 花野菜のサラダ 里芋の和風ジャーマンポテ 青菜のわさび和え 庄内麩の煮付け	ご飯 中華風千草焼き マカロニサラダ ぜんまいの炒め煮 抹茶ゼリー オクラのごま和え	ご飯 鶏肉の五目味噌炒め キャベツの生姜醤油和え じゃが芋のニンニク風煮 胡瓜の香りและ こんにゃくの炒め物	ご飯 白身魚の野菜蒸し コールスローサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 大根の浅漬け 果物	ご飯 海鮮野菜炒め 隠元とネギのオーロラソース 車麩の筑前煮 三色豆 肉団子	ご飯 ハムカツ チンゲン菜のドレッシング和え アマリチヤーナ・イタリア フルーツポンチ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 チンジャオロース風 グリーンサラダ おから 胡瓜のゴマ風味 白滝の炒り煮	
成分	622 / 17.3 / 20.4 / 95.4 / 2.1	565 / 25.0 / 14.1 / 80.8 / 2.0	599 / 19.3 / 18.8 / 90.6 / 2.1	593 / 22.2 / 18.8 / 85.2 / 2.4	552 / 25.4 / 13.8 / 83.7 / 1.6	602 / 22.9 / 10.5 / 107.1 / 2.4	590 / 16.9 / 15.4 / 118.1 / 1.7	594 / 21.0 / 20.5 / 86.1 / 1.9	
夕食	ご飯 海鮮大シューマイ チンゲン菜のサラダ 車麩となすの辛味噌炒め みつまめ ちゃんぽん炒め	ご飯 豚肉のプルコギ風 隠元の辛し和え 京風がんもの煮付け 玉葱と胡瓜のサラダ もやしのナムル	ご飯 鮭の煮付け カリフラワーとミックス野菜のサラダ 白菜と大根のコンソメ炒め 大青花芸豆 なすの煮びたし	ご飯 揚げ豆腐 玉葱ときのこのサラダ 海老とパプリカのレモンバター炒め マスカットゼリー 切り昆布の炒め煮	ご飯 煮物盛り合わせ ほうれん草のお浸し カリフラワーのソテー さつま芋のサラダ 厚焼き玉子	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め ブロッコリーのマリネ ひじきの五目煮 白菜サラダ 果物	ご飯 飲茶風シューマイ 大根サラダ はんぺんの煮付け うずら豆 厚揚げのオイスターソース炒め	ご飯 赤魚の塩焼き 彩りピーマンのサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め オクラの三杯酢 れんこんの炒め煮	
成分	575 / 14.4 / 13.4 / 107.5 / 1.9	567 / 22.7 / 15.5 / 87.9 / 1.9	567 / 17.8 / 15.3 / 89.2 / 1.3	572 / 19.4 / 13.8 / 94.8 / 2.2	623 / 14.7 / 18.9 / 94.5 / 2.1	574 / 16.1 / 21.2 / 80.5 / 1.6	591 / 20.7 / 11.6 / 103.0 / 2.4	599 / 23.8 / 15.3 / 86.5 / 2.2	
成分	1197 / 31.7 / 33.8 / 202.9 / 4.0	1132 / 47.7 / 29.6 / 168.7 / 3.9	1166 / 37.1 / 34.1 / 179.8 / 3.4	1165 / 41.6 / 32.6 / 180.0 / 4.6	1175 / 40.1 / 32.7 / 178.2 / 3.7	1176 / 39.0 / 31.7 / 187.6 / 4.0	1181 / 37.6 / 27.0 / 221.1 / 4.1	1193 / 44.8 / 35.8 / 172.6 / 4.1	
	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 肉団子の中華あんかけ カリフラワーの和風サラダ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 青菜の辛し和え 花五目卵巻き	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き コーンサラダ 鶏肉の中華風旨煮 ゆずみそ 杏仁豆腐	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱とわかめの生姜醤油和え 肉にら炒め 大青花芸豆 トマトパスタサラダ	ご飯 豚肉とカリフラワーの中華風炒め 油菜としめじの胡麻和え 高野豆腐の煮付け 大根と桜海老のサラダ キャベツとあさりの塩煮	ご飯 焼き餃子 チョレギサラダ 一口がんもの煮付け たいみそ もずく酢	ご飯 ほっけの塩焼き パスタサラダ じゃが芋バジル炒め ほうれん草のナムル ブロッコリーとエビのソテー	ご飯 串カツ ブロッコリーサラダ 三色豆とツナのトマト煮 フルーツポンチ 花五目卵巻き	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 十五品目サラダ 五目巾着の含め煮 大根のゆかり和え ピーマンと竹輪のソテー	
成分	579 / 18.8 / 17.3 / 86.4 / 2.1	584 / 25.1 / 17.2 / 82.9 / 2.0	604 / 16.8 / 10.4 / 112.8 / 2.3	564 / 22.6 / 16.8 / 76.7 / 1.8	594 / 18.4 / 17.5 / 90.4 / 2.5	606 / 23.7 / 14.0 / 96.4 / 1.4	636 / 21.9 / 16.0 / 100.3 / 1.7	604 / 19.3 / 21.7 / 86.0 / 2.2	
夕食	ご飯 ヒレカツ 白菜と青菜の柚子ドレ和え 車麩の煮付け 減塩のり佃煮 三色豆	ツナとしめじの炊き込みご飯 スパニッシュオムレツ風 さつま芋のサラダ キャベツと人参の煮浸し 隠元の和え物 小松菜のピーナツ和え	ご飯 五目野菜炒め ブロッコリーとチーズのサラダ じゃが芋の煮付け 白菜のしその実和え エビシューマイ	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 春雨のコールスローサラダ 筑前煮 マスカットゼリー ほうれん草のお浸し	ご飯 イカフライ れんこんサラダ 南瓜の煮付け 花野菜のサラダ 中華和え	ご飯 鶏肉と野菜の塩炒め ひじきとオクラのサラダ 大根と人参のおかか煮 うずら豆 さつまいもの白和え	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め もやしのカラフル和え 里芋のすりごま煮 玉葱と胡瓜のサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 魚のおろし煮 カリフラワーと枝豆のサラダ じゃが芋のバター煮 三色和え 大青花芸豆	
成分	568 / 19.1 / 7.6 / 104.5 / 2.2	570 / 20.6 / 17.4 / 85.8 / 1.9	581 / 17.4 / 15.7 / 92.5 / 2.3	585 / 23.4 / 14.8 / 91.2 / 2.0	568 / 17.1 / 14.1 / 92.9 / 1.8	565 / 18.6 / 13.5 / 96.2 / 2.3	557 / 18.2 / 15.7 / 109.8 / 2.3	590 / 22.2 / 10.7 / 103.5 / 1.5	
成分	1147 / 37.9 / 24.9 / 190.9 / 4.3	1154 / 45.7 / 34.6 / 168.7 / 3.9	1185 / 34.2 / 26.1 / 205.3 / 4.6	1149 / 46.0 / 31.6 / 167.9 / 3.8	1162 / 35.5 / 31.6 / 183.3 / 4.3	1171 / 42.3 / 27.5 / 192.6 / 3.7	1193 / 40.1 / 31.7 / 210.1 / 4.0	1194 / 41.5 / 32.4 / 189.5 / 3.7	
	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	鶏肉と昆布の炊き込みご飯 南瓜コロッケ 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 あぶら菜の辛し醤油和え 果物	ご飯 赤魚の山椒みそ焼き 隠元のピーナツ和え ごぼうの五目金平 ゆずみそ 山芋の和え物	ご飯 かに玉 キャベツのゴマ和え 鶏肉と野菜のトマト煮 オクラと胡瓜のサラダ 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 豚肉と玉葱のおかか炒め 白菜サラダ 菜の花とあさりのペペロンチーノ風 みつまめ エビシューマイ	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ もやしのシンプル和え 厚揚げの煮付け 果物 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 鶏肉とさつま芋のコーチャン煮 青菜の辛し和え つきこんとメンマの炒め煮 大青花芸豆 ちりめんとお豆の山椒煮	ご飯 めばるのガーリックステーキ 隠元のキムチ和え きのこ豚バラのオイスター炒め 玉葱と枝豆のサラダ なすの煮びたし	ご飯 イカの五目炒め 大根の梅ドレサラダ 南瓜の塩バター煮 三色豆 青菜のお浸し	
成分	563 / 17.9 / 13.7 / 94.7 / 1.5	592 / 26.2 / 9.6 / 104.5 / 2.1	613 / 26.5 / 14.6 / 87.1 / 2.6	600 / 19.9 / 19.7 / 86.9 / 1.7	596 / 20.9 / 17.4 / 93.2 / 1.6	585 / 16.9 / 11.1 / 106.6 / 2.3	576 / 24.6 / 17.9 / 80.8 / 2.2	551 / 17.4 / 11.7 / 97.0 / 2.1	
夕食	ご飯 煮物盛り合わせ チンゲン菜のサラダ 茄子のオランダ煮・石川 抹茶ゼリー キャベツのサウサントレ和え	ご飯 豚肉の梅しょうゆ炒め コーンサラダ 車麩の煮付け さつま芋の甘煮 ひじきと野菜の炒り煮	ご飯 アジフライ 南瓜サラダ 切り昆布とがんもの煮物・岩手 梅びしお おろし和え	ご飯 ちゃんぽん炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 竹輪と大根の煮物 三色豆 肉団子	ご飯 さわらのごま焼き ほうれん草のゆずドレ和え 肉じゃが マスカットゼリー キャベツのコンソメ煮	ご飯 目玉焼きフライ くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し ポテトサラダ 果物	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のドレッシング和え カリフラワーのスープ煮 マカロニサラダ さつま揚げの煮付け	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 春雨のフレンチサラダ ツナじゃが煮 小松菜のピーナツ和え オクラのなめ茸和え	
成分	605 / 14.5 / 16.8 / 103.0 / 2.1	580 / 18.2 / 13.9 / 97.7 / 2.2	563 / 17.4 / 17.3 / 85.3 / 2.0	585 / 15.3 / 12.8 / 97.3 / 2.1	557 / 25.1 / 11.4 / 93.8 / 2.4	564 / 16.9 / 17.9 / 86.1 / 1.7	584 / 18.9 / 18.0 / 85.2 / 2.2	565 / 20.2 / 17.2 / 87.8 / 1.9	
成分	1168 / 32.4 / 30.5 / 197.7 / 3.6	1172 / 44.4 / 23.5 / 202.2 / 4.3	1176 / 43.9 / 31.9 / 172.4 / 4.6	1185 / 35.2 / 32.5 / 184.2 / 3.8	1153 / 46.0 / 28.8 / 187.0 / 4.0	1149 / 33.8 / 29.0 / 192.7 / 4.0	1160 / 43.5 / 35.9 / 166.0 / 4.4	1116 / 37.6 / 28.9 / 184.8 / 4.0	
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)			
昼食	ご飯 京風シューマイ チーズインサラダ 里芋の唐揚げ野菜あん 隠元の和風マヨ和え 果物	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ ぜんまいの当座煮 みつまめ 野菜のゴマ和え	ご飯 メンチカツ カリフラワーのフレンチサラダ 厚揚げと豚肉の炒め煮 青菜のお浸し 彩りピーマンの和え物	ご飯 煮物盛り合わせ もやしのナムル しらたきの鮭フレーク炒め 大青花芸豆 厚焼き玉子	ご飯 魚のトマトチーズ焼き ゴママヨパスタサラダ ホイコーロー フルーツポンチ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 鶏肉の葱塩炒め かニ風味サラダ 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 エビシューマイ			
成分	577 / 20.3 / 13.5 / 106.4 / 1.7	575 / 11.3 / 14.4 / 87.7 / 1.9	592 / 19.4 / 18.0 / 87.3 / 1.9	600 / 19.3 / 13.5 / 102.6 / 1.7	588 / 31.2 / 16.9 / 120.2 / 1.8	592 / 20.1 / 18.8 / 86.5 / 2.6			
夕食	ご飯 揚げ豆腐のかに玉 グリーンサラダ 金平牛蒡 山芋の和え物 玉葱とペーコンのソテー	ご飯 あじのバジルオイル焼き 豆とおからのサラダ キャベツと椎茸の煮浸し うずら豆 もずく酢	ご飯 焼き餃子 玉葱と胡瓜のサラダ イカと大根の生姜煮 たいみそ 抹茶ゼリー	さつま芋ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ほうれん草としめじのお浸し 蒟と人参のおかか煮 豆腐サラダ 大根のマリネサラダ	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 隠元の生姜醤油和え 里芋の煮付け コーンサラダ 肉団子	ご飯 白身魚のフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 茄子とひき肉の中華炒め風 杏仁豆腐 ブロッコリーサラダ			
成分	600 / 23.4 / 10.5 / 105.2 / 2.5	595 / 28.0 / 19.5 / 82.4 / 1.8	551 / 17.1 / 9.9 / 99.3 / 2.1	561 / 18.6 / 18.1 / 77.8 / 2.3	578 / 19.4 / 12.6 / 100.7 / 2.6	585 / 16.5 / 16.0 / 94.2 / 1.4			
成分	1177 / 43.7 / 24.0 / 211.6 / 4.2	1170 / 39.3 / 33.9 / 170.1 / 3.7	1143 / 36.5 / 27.9 / 186.6 / 4.0	1161 / 37.9 / 31.6 / 180.4 / 4.0	1166 / 50.6 / 29.5 / 220.9 / 4.4	1177 / 36.6 / 34.8 / 180.7 / 4.0			
	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