

献立表

令和08年7月1日～令和08年7月31日 療養弁当

	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	ご飯 トマトオムレツ チンゲン菜の中華和え 豚肉ともやしのオイスター炒め 三色豆 こんにゃくの炒め物	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め ブロッコリーサラダ 京風がんもの煮付け フルーツポンチ 車麩の煮付け	鶏ごぼうの炊き込みご飯 ちゃんぽん炒め 玉葱としめじのマリネ風 茄子とオクラのおろし煮 さつま芋のサラダ 大根と人参の金平風	ご飯 豚肉の Kochi-jan 炒め マカロニサラダ ぜんまいの炒め煮 隠元のおかか和え 果物	ご飯 煮物盛り合わせ 彩りピーマンのサラダ 野菜と挽肉の炒め物 三色豆 ほうれん草のソテー	ご飯 ヒレカツ 十五品目サラダ 切干大根の炒め煮 みつまめ チンゲン菜のなめ茸和え	ご飯 めばるの生姜風味あんかけ 隠元とネギのオーロラソース ひじきの五目煮 大青花芸豆 大根のべっこう煮	ご飯 イカの五目炒め チーズインサラダ 里芋と鶏肉の煮物 油菜のゴマ和え カフラワーのスープ煮
成分	579 / 21.1 / 13.0 / 106.5 / 2.2	582 / 24.9 / 12.9 / 93.6 / 2.1	569 / 15.0 / 17.9 / 88.4 / 2.0	558 / 21.2 / 14.7 / 89.7 / 1.9	580 / 17.9 / 12.2 / 104.1 / 2.4	579 / 17.6 / 16.3 / 92.7 / 1.7	585 / 22.4 / 13.2 / 94.3 / 1.7	553 / 20.5 / 11.6 / 94.0 / 2.0
夕食	ご飯 飲茶風シューマイ カフラワーとミックス野菜のサラダ じゃが芋の洋風炒め 隠元のゴマ和え ほうれん草のゆずドレ和え	ご飯 豚肉と細切り野菜の和風炒め 春雨サラダ 薩摩揚げと大根の煮物 果物 とろろ	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 白菜サラダ 三角野菜稲荷の煮付け 抹茶ゼリー 隠元のピーナツ和え	ご飯 南瓜コロッケ くらげの中華和え アマリチャーナ・イタリア 青菜のお浸し カフラワーのサラダ	ご飯 ホキ(白身魚)のマヨチーズ焼き キャベツの梅ドレッシング和え じゃが芋と玉葱のスープ煮 オクラの三杯酢 花五目卵巻き	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスタード炒め れんこんサラダ 厚揚げの梅浸し あぶら菜の辛し醤油和え 果物	人参とツナの炊き込みご飯 スパニッシュオムレツ風 パスタサラダ 煮味噌・愛知 ほうれん草のお浸し エビシューマイ	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 車麩の煮付け さつま芋のサラダ ふっくら枝豆蒸し
成分	580 / 18.6 / 13.7 / 99.4 / 1.9	570 / 21.2 / 13.7 / 95.4 / 1.5	568 / 14.1 / 16.0 / 94.7 / 1.8	589 / 13.6 / 14.8 / 102.2 / 1.3	598 / 23.2 / 18.4 / 87.2 / 1.8	565 / 16.4 / 19.5 / 83.2 / 1.6	573 / 24.3 / 20.1 / 75.5 / 2.0	589 / 20.9 / 15.3 / 115.7 / 2.0
成分	1159 / 39.7 / 26.7 / 205.9 / 4.1	1152 / 46.1 / 26.6 / 189.0 / 3.6	1137 / 29.1 / 33.9 / 183.1 / 3.8	1147 / 34.8 / 29.5 / 191.9 / 3.2	1178 / 41.1 / 30.6 / 191.3 / 4.2	1144 / 34.0 / 35.8 / 175.9 / 3.3	1158 / 46.7 / 33.3 / 169.8 / 3.7	1142 / 41.4 / 26.9 / 209.7 / 4.0
	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 豚肉の塩ダレ炒め 玉葱と胡瓜のサラダ キャベツと人参の煮浸し チンゲン菜の和え物 ピーマンと白滝の炒め煮	ご飯 焼き餃子 ツナ昆布和え 鶏肉の中華風旨煮 抹茶ゼリー 春雨さっぱりサラダ	ご飯 五目野菜炒め カフラワーのサラダ おから うずら豆 肉シューマイ	ご飯 魚の南蛮揚げ 隠元のピーナツ和え じゃが芋とベーコンの粒マスタード炒め キャベツの浅漬 大青花芸豆	ご飯 かに玉 チョレギサラダ 高野豆腐の煮物 茄子のお浸し 大根の梅ドレ和え	ご飯 豚肉の梅しょうゆ炒め もやしのシンプル和え 一口がんもの煮付け 杏仁豆腐 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 白身魚の野菜蒸し ほうれん草としめじのお浸し 肉詰めいなりの煮付け 玉葱と胡瓜のサラダ 豆腐サラダ	ご飯 エビフライ ブロッコリーのマリネ 和風ペペロンチーノ(ペンネ) キャベツのサラダ 豚肉のケチャップ炒め
成分	553 / 20.0 / 17.9 / 82.8 / 2.1	609 / 17.9 / 15.9 / 100.5 / 2.0	595 / 18.3 / 15.7 / 101.4 / 1.9	595 / 18.5 / 16.0 / 96.1 / 1.8	570 / 21.0 / 20.8 / 80.6 / 2.2	584 / 19.9 / 18.7 / 88.2 / 1.8	569 / 27.1 / 14.4 / 82.9 / 2.1	562 / 17.9 / 14.3 / 93.5 / 2.2
夕食	ご飯 クリームコロッケ ほうれん草のナムル 南瓜のきな粉煮 人参と竹輪の炒め煮 もずく酢	ご飯 あじの塩焼き 大根サラダ わらびの煮物(新) さつま芋と枝豆のドレ和え 蕎麦と油揚げの山椒炒め	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 コールスローサラダ さつま揚げと大根の甘辛炒め(新) 白菜のゴマ和え 厚焼き玉子	ご飯 煮物盛り合わせ きな粉ごまだれサラダ ピリ辛もやし炒め マスカットゼリー 肉団子	ご飯 いわしフライ チンゲン菜のサラダ 南瓜の煮付け 大根キムチ 玉葱とわかめの生姜醤油和え	ご飯 野菜焼売 白菜と青菜の柚子ドレ和え 里芋の唐揚げ野菜あん 花野菜のサラダ オクラと胡瓜のサラダ	ご飯 野菜ステーキのあんかけ グリーンサラダ 茄子とひき肉の中華炒め風 大青花芸豆 大根と人参のおかか煮	ご飯 鶏肉のカレー炒め マカロニサラダ じゃが芋のバター煮 果物 彩りピーマンの和え物
成分	613 / 14.9 / 15.0 / 106.4 / 1.9	556 / 23.8 / 12.3 / 84.6 / 2.0	601 / 23.0 / 20.5 / 85.6 / 1.8	605 / 19.4 / 15.3 / 100.3 / 2.2	556 / 16.0 / 9.2 / 95.6 / 1.7	556 / 20.7 / 12.0 / 94.5 / 1.9	567 / 16.8 / 17.7 / 90.8 / 1.8	570 / 15.2 / 17.2 / 93.6 / 1.9
成分	1166 / 34.9 / 32.9 / 189.2 / 4.0	1165 / 41.7 / 28.2 / 185.1 / 4.0	1196 / 41.3 / 36.2 / 187.0 / 3.7	1200 / 37.9 / 31.3 / 196.4 / 4.0	1126 / 37.0 / 30.0 / 176.2 / 3.9	1140 / 40.6 / 30.7 / 182.7 / 3.7	1136 / 43.9 / 32.1 / 173.7 / 3.9	1132 / 33.1 / 31.5 / 187.1 / 4.1
	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 豆腐と野菜の Kochi-jan 炒め チンゲン菜のドレッシング和え 里芋煮 三色豆 厚焼き玉子	ご飯 蒸し鶏の薬味ソース キャベツのわさび風味 エビチリ風 抹茶ゼリー つきこんとメンマの炒め煮	枝豆ご飯 海鮮野菜炒め 春雨のフレンチサラダ 大根と豚肉のべっこう煮 さつま芋のマスタード和え 果物	ご飯 さわらのパシールオイル焼き カフラワーとミックス野菜のサラダ 肉じゃが 胡瓜の浅漬 花五目卵巻き	ご飯 串カツ コーンサラダ 大根と桜海老の塩炒め 玉葱とわかめの酢味噌和え エビシューマイ	ご飯 鶏肉のくわ焼き パスタサラダ 南瓜の塩バター煮 茄子のごまよごし 庄内麩の煮付け	ご飯 煮物盛り合わせ もやしのカラフル和え いかの五目炒め チンゲン菜のサラダ 大根のかつお節サラダ	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 玉葱と枝豆のサラダ ツナじゃが 杏仁豆腐 和風ペペロンチーノ(ペンネ)
成分	611 / 15.3 / 16.0 / 103.5 / 1.6	579 / 21.6 / 14.1 / 92.0 / 2.3	556 / 23.1 / 14.8 / 85.2 / 1.3	600 / 27.8 / 18.6 / 82.3 / 1.9	611 / 15.5 / 22.6 / 95.2 / 1.6	593 / 16.0 / 17.3 / 95.5 / 1.6	568 / 17.2 / 13.6 / 97.9 / 2.2	597 / 20.2 / 17.3 / 96.8 / 2.4
夕食	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 隠元の味噌和え れんこんとこんにゃくのそぼろ炒め カフラワーのサラダ おからとひじきの炒め煮	ご飯 赤魚の塩焼き 彩りピーマンのサラダ 五目巾着の含め煮 大青花芸豆 白菜の炒め煮	ご飯 天ぷら めかぶサラダ 三色豆とツナのトマト煮 たいみそ きのこの白和え	ご飯 チンジャオロース風 もやしのゴマ酢和え お魚豆腐揚げの煮付け うずら豆 枝豆のふっくら揚げ	ご飯 あじの塩焼き 隠元のキムチ和え 里芋のそぼろ煮 梅びしお 玉葱とピーマンのサラダ	ツナと昆布の炊き込みご飯 肉団子のトマト煮込み ブロッコリーとチーズのサラダ 里芋の和風ジャーマンポテ 大青花芸豆 さつま揚げの煮付け	ご飯 エビ玉あんかけ キャベツのサラダ 肉にら炒め オクラの三杯酢 れんこんの炒め煮	ご飯 めばるの味噌バター風味 白菜サラダ 大根のそぼろあんかけ さつま芋の和え物 果物
成分	575 / 22.2 / 15.8 / 92.0 / 1.8	568 / 25.0 / 11.5 / 92.4 / 2.1	572 / 18.4 / 15.2 / 91.9 / 2.4	597 / 22.4 / 17.0 / 113.3 / 2.0	572 / 28.2 / 12.8 / 85.2 / 2.5	603 / 22.1 / 17.5 / 92.4 / 2.5	582 / 21.1 / 20.4 / 79.5 / 1.5	561 / 22.5 / 12.8 / 91.2 / 1.4
成分	1186 / 37.5 / 31.8 / 195.5 / 3.4	1147 / 46.6 / 25.6 / 184.4 / 4.4	1128 / 41.5 / 30.0 / 177.1 / 3.7	1197 / 50.2 / 35.6 / 195.6 / 3.9	1183 / 43.7 / 35.4 / 180.4 / 4.1	1196 / 38.1 / 34.8 / 187.9 / 4.1	1150 / 38.3 / 34.0 / 177.4 / 3.7	1158 / 42.7 / 30.1 / 188.0 / 3.8
	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 厚揚げの酢豚風 カニ風味サラダ 茄子そうめん・石川 減塩のり佃煮 山芋の和え物	ご飯 焼き餃子 じゃが芋のごまだれ和え ソーセージの野菜炒め 三色豆 豆腐サラダ	ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ キャベツのサウサントレ和え あさりと春雨のオイスターソース煮 さつま芋のサラダ 豚肉と野菜のソース炒め	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花サラダ じゃが芋のスープ煮 小松菜のわさび和え 果物	ご飯 アジフライ オクラと胡瓜のサラダ 車麩の筑前煮 抹茶ゼリー 大根のピリカラ炒め	生姜ご飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとコーンのサラダ 蕎麦と豚肉の金平 大青花芸豆 白菜の中華和え	ご飯 京風シューマイ ほうれん草のゆずドレ和え 里芋の唐揚げ野菜あん 玉葱青のり和え キャベツと大豆のサラダ	
成分	589 / 16.5 / 14.5 / 99.3 / 2.3	617 / 14.5 / 15.8 / 106.4 / 1.5	551 / 15.9 / 12.3 / 98.6 / 2.0	546 / 15.3 / 12.0 / 98.3 / 1.8	577 / 18.9 / 12.6 / 97.7 / 2.2	567 / 19.6 / 13.3 / 90.9 / 2.2	575 / 23.4 / 11.6 / 101.3 / 2.0	
夕食	ご飯 鶏肉の葱塩炒め 花野菜のサラダ がんもの煮付け キャベツの昆布和え ぜんまいの当座煮	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 フルーツポンチ 彩りピーマンのサラダ	ご飯 牛肉コロッケ チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 白菜のしその実和え 胡瓜の香りและ	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱ときのこのサラダ 花野菜のソテー うずら豆 もやしのナムル	ご飯 鶏肉のハタポン炒め カフラワーのフレンチサラダ 南瓜のピーナツ煮 隠元の和風マヨ和え 厚揚げの梅浸し	ご飯 さわらの磯煮 春雨のコールスローサラダ アサリとじゃが芋のキムチ炒め 青菜のゴマ和え うずら豆	ご飯 豚肉の和風だし炒め 玉葱のイタリアンサラダ ひじきの五目煮 南瓜サラダ 果物	
成分	551 / 20.2 / 17.6 / 81.5 / 2.3	571 / 24.7 / 18.3 / 80.9 / 2.7	567 / 12.5 / 13.8 / 99.0 / 2.0	580 / 18.2 / 13.4 / 100.3 / 1.6	595 / 16.9 / 18.5 / 93.7 / 1.6	609 / 26.2 / 13.2 / 96.5 / 1.2	567 / 18.1 / 18.5 / 88.2 / 1.3	
成分	1140 / 36.7 / 32.1 / 180.8 / 4.6	1188 / 39.2 / 34.1 / 187.3 / 4.2	1118 / 28.4 / 26.1 / 197.6 / 4.0	1126 / 33.5 / 25.4 / 198.6 / 3.4	1172 / 35.8 / 31.1 / 191.4 / 3.8	1176 / 45.8 / 26.5 / 187.4 / 3.4	1142 / 41.5 / 30.1 / 189.5 / 3.3	
	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