

献立表

令和08年6月1日～令和08年6月30日 スマイル弁当

	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 豆腐サラダ キャベツと椎茸の煮浸し 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 花野菜のサラダ 里芋のそぼろ煮 漬物	ゆかりご飯 トマトオムレツ マカロニサラダ ぜんまいの炒め煮 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 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き コールスローサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 漬物	ご飯 海鮮大焼売 隠元とネギのオーロラソース 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 ポークカレー チンゲン菜のドレッシング和え 帆立風味フライ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き グリーンサラダ おから 漬物
成分	550 / 18.9 / 14.5 / 87.2 / 2.4	580 / 26.8 / 14.6 / 81.6 / 2.4	477 / 14.1 / 11.0 / 80.0 / 3.4	497 / 16.4 / 10.6 / 94.6 / 2.9	508 / 24.0 / 13.0 / 74.8 / 2.1	544 / 17.9 / 7.8 / 100.9 / 3.9	499 / 14.2 / 10.4 / 89.8 / 2.6	533 / 22.9 / 14.6 / 91.2 / 2.9
夕食	ご飯 ちゃんぽん炒め チンゲン菜のサラダ さつま揚げの煮付け 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 漬物	ご飯 赤魚の煮付け カブラーとミックス野菜のサラダ 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 イカフライ 玉葱ときのこのサラダ 切り昆布の炒め煮 果物	ご飯 五目野菜炒め ほうれん草のお浸し 三角野菜稲荷の煮付け 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 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 大根サラダ はんぺんの煮付け 漬物	菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き 彩りピーマンのサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物
成分	461 / 13.4 / 9.0 / 79.5 / 2.5	529 / 21.1 / 14.4 / 81.8 / 2.6	519 / 20.9 / 12.4 / 79.0 / 3.9	550 / 18.2 / 12.9 / 91.5 / 2.6	478 / 14.8 / 12.5 / 79.2 / 2.5	487 / 13.3 / 13.5 / 77.3 / 3.5	458 / 13.7 / 10.2 / 79.6 / 2.2	451 / 20.5 / 7.8 / 70.5 / 3.2
成分	1011 / 32.3 / 23.5 / 166.7 / 4.9	1109 / 47.9 / 29.0 / 163.4 / 5.0	996 / 35.0 / 23.4 / 159.0 / 7.3	1047 / 34.6 / 23.5 / 186.1 / 5.5	986 / 38.8 / 25.5 / 154.0 / 4.6	1031 / 31.2 / 21.3 / 178.2 / 7.4	957 / 27.9 / 20.6 / 169.4 / 4.8	984 / 43.4 / 22.4 / 161.7 / 6.1
	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 餃子あんかけ カブラーの和風サラダ ふわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 めばるの西京焼き コーンサラダ 鶏肉の中華風旨煮 漬物	梅とジャコのご飯 牛肉コロッケ 玉葱とわかめの生姜醤油和え 白身魚のふくら揚げの煮付け 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 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 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き パスタサラダ じゃが芋とベーコンのマスタード炒め 漬物	ご飯 揚げ豆腐 ブロッコリーサラダ 三色豆とツナのトマト煮 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) 十五品目サラダ 五目巾着の含め煮 漬物
成分	499 / 11.3 / 12.1 / 84.1 / 2.6	451 / 23.0 / 7.2 / 74.7 / 2.2	524 / 11.1 / 11.5 / 94.3 / 3.3	521 / 20.9 / 11.0 / 85.5 / 3.5	510 / 16.7 / 18.2 / 69.0 / 3.3	492 / 21.8 / 11.1 / 78.2 / 3.2	552 / 18.5 / 12.8 / 88.8 / 2.9	529 / 18.0 / 16.2 / 87.9 / 2.6
夕食	ご飯 串カツ 白菜と青菜の柚子ドレ和え 車麩の煮付け 果物	ご飯 コンビネーションオムレツ さつま芋のサラダ キャベツと人参の煮浸し 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 漬物	ご飯 さばの味噌煮 春雨のコールスローサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 目玉焼きフライ れんこんサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 鶏肉といかの炒め物 ひじきとオクラのサラダ 大根と人参のおかか煮 果物	ご飯 飲茶風シューマイ もやしのカラフル和え 里芋のすりごま煮 漬物	生姜ご飯 さわらのみりん醤油焼き カブラーと枝豆のサラダ じゃが芋のバター煮 漬物
成分	515 / 16.6 / 7.2 / 96.4 / 1.9	512 / 13.6 / 12.3 / 87.7 / 2.9	519 / 15.3 / 12.4 / 87.5 / 2.7	600 / 25.3 / 20.4 / 83.3 / 2.6	470 / 12.9 / 9.0 / 85.5 / 2.3	492 / 19.1 / 11.0 / 81.2 / 2.3	483 / 13.8 / 7.5 / 103.3 / 3.1	498 / 21.0 / 12.2 / 75.4 / 2.3
成分	1014 / 27.9 / 19.3 / 180.5 / 4.5	963 / 36.6 / 19.5 / 162.4 / 5.1	1043 / 26.4 / 23.9 / 181.8 / 6.0	1121 / 46.2 / 31.4 / 168.8 / 6.1	980 / 29.6 / 27.2 / 154.5 / 5.6	984 / 40.9 / 22.1 / 159.4 / 5.5	1035 / 32.3 / 20.3 / 192.1 / 6.0	1027 / 39.0 / 28.4 / 163.3 / 4.9
	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 玉葱としめじのマリネ風 高野豆腐の五目煮 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 隠元のピーナツ和え ごぼうの五目金平 漬物	ひじきご飯 プレーンオムレツ キャベツのコマ和え 鶏肉と野菜のトマト煮 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) 白菜サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 野菜コロッケ もやしのシンプル和え 厚揚げの煮付け 漬物	わかめご飯 照焼チキン 青菜の辛し和え つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 あじの西京焼き 隠元のキムチ和え きのこ豚バラのオイスター炒め 漬物	ご飯 大焼売 大根の梅ドレサラダ 南瓜の煮付け 漬物
成分	526 / 15.6 / 14.8 / 84.0 / 1.8	472 / 23.0 / 5.0 / 85.7 / 2.5	487 / 16.8 / 11.1 / 91.7 / 3.1	504 / 18.6 / 9.2 / 86.4 / 3.8	545 / 15.8 / 14.6 / 89.1 / 3.0	466 / 20.9 / 63.6 / 74.5 / 3.0	512 / 23.1 / 13.8 / 74.7 / 2.5	582 / 14.0 / 18.4 / 88.1 / 3.5
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 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ はんぺんの煮付け 果物	ご飯 白身魚のフライ 南瓜サラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 イカの中華炒め ブロッコリーとチーズのサラダ かに高野の含め煮 漬物	ご飯 黒マールの煮付け ほうれん草のゆずドレ和え 肉じゃが 漬物	ご飯 ハムカツ くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 果物	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 漬物	かおりご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め 春雨のフレンチサラダ ツナじゃが煮 漬物
成分	497 / 13.0 / 10.0 / 89.4 / 3.2	501 / 17.7 / 12.8 / 80.9 / 2.2	494 / 15.0 / 11.0 / 86.3 / 3.1	529 / 20.8 / 12.8 / 81.0 / 3.5	458 / 24.4 / 5.5 / 80.1 / 3.7	519 / 15.3 / 12.3 / 88.4 / 2.1	500 / 17.0 / 13.9 / 78.3 / 2.6	500 / 16.4 / 13.9 / 81.9 / 3.4
成分	1023 / 28.6 / 24.8 / 173.4 / 5.0	973 / 40.7 / 17.8 / 166.6 / 4.7	981 / 31.8 / 22.1 / 178.0 / 6.2	1033 / 39.4 / 22.0 / 167.4 / 7.3	1003 / 40.2 / 20.1 / 169.2 / 6.7	985 / 36.2 / 75.9 / 162.9 / 5.1	1012 / 40.1 / 27.7 / 153.0 / 5.1	1082 / 30.4 / 32.3 / 170.0 / 6.9
	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 チーズインサラダ イカリングフライ 漬物	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 漬物	いりこ菜飯 野菜コロッケ カブラーのフレンチサラダ 厚揚げと豚肉の炒め煮 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み もやしのナムル じゃが芋とあさりの煮付け 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き ゴママヨパスタサラダ ホイコーロー 漬物	ご飯 焼きつくね カニ風味サラダ 切干大根の炒め煮 漬物		
成分	512 / 15.0 / 12.9 / 86.9 / 2.1	507 / 9.8 / 14.0 / 73.4 / 2.3	545 / 13.3 / 14.7 / 88.4 / 3.2	478 / 13.1 / 12.3 / 90.3 / 2.5	479 / 24.7 / 10.3 / 86.9 / 2.2	489 / 16.2 / 9.6 / 95.4 / 2.8		
夕食	ご飯 かに玉 グリーンサラダ 金平牛蒡 漬物	ご飯 鮭の煮付け 豆とおからのサラダ キャベツと椎茸の煮浸し 漬物	ご飯 にら饅頭 玉葱と胡瓜のサラダ イカと大根の生姜煮 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 蒟と人参のおかか煮 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 隠元の生姜醤油和え 里芋の煮付け 果物	ご飯 アジフライ 玉葱とわかめの酢味噌和え 車麩の筑前煮 漬物		
成分	535 / 21.6 / 8.9 / 85.0 / 2.7	465 / 20.3 / 12.0 / 72.8 / 1.3	530 / 16.9 / 12.4 / 87.6 / 3.5	478 / 13.4 / 11.2 / 78.3 / 3.3	530 / 22.5 / 9.1 / 92.3 / 2.6	507 / 17.0 / 7.8 / 92.6 / 2.9		
成分	1047 / 36.6 / 21.8 / 171.9 / 4.8	972 / 30.1 / 26.0 / 146.2 / 3.6	1075 / 30.2 / 27.1 / 176.0 / 6.7	956 / 26.5 / 23.5 / 168.6 / 5.8	1009 / 47.2 / 19.4 / 179.2 / 4.8	996 / 33.2 / 17.4 / 188.0 / 5.7		
	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