

献立表

令和08年8月1日～令和08年8月31日 療養弁当

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	ご飯 ししゃもフライ シーザーサラダ 豚肉ともやしのオイスター炒め 青菜のお浸し 厚焼き玉子	ご飯 鶏肉のくわ焼き キャベツのわさび風味 切干大根の炒め煮 三色豆 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 にらとあさりの炒め物 十五品目サラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 ゆずみそ フルーツポンチ	ご飯 ほっけの塩焼き 玉葱と胡瓜のサラダ 菜の花とポテの塩ダレソテー ほうれん草のお浸し 肉団子	ご飯 鶏肉とキャベツの塩レモン炒め チンゲン菜のドレッシング和え 大根のべっこう煮 さつま芋のサラダ エビシューマイ	ご飯 煮物盛り合わせ チーズインサラダ ブロッコリーとエビのペペロンチーノ 青菜のわさび和え 果物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 大根サラダ なすといんげんの油味噌・栃木(新) みつまめ 厚焼き玉子	ご飯 焼き餃子 隠元の梅おかか和え キャベツと人参の煮浸し 三色豆 こんにゃくの炒め物
成分	598 / 22.9 / 20.1 / 82.6 / 2.0	552 / 18.7 / 10.6 / 117.9 / 2.4	589 / 18.8 / 19.8 / 87.2 / 1.9	577 / 24.4 / 12.5 / 93.0 / 1.9	605 / 19.1 / 21.5 / 86.5 / 1.6	570 / 20.1 / 12.2 / 98.5 / 1.7	626 / 21.2 / 21.5 / 91.4 / 1.6	595 / 16.1 / 13.8 / 104.2 / 2.1
夕食	ご飯 海鮮野菜炒め オクラと胡瓜のサラダ 京風がんもの煮付け 抹茶ゼリー 野菜のゴマ和え	ご飯 あじのバジルオイル焼き ブロッコリーとコーンのサラダ じゃが芋の味噌バター煮 胡瓜の浅漬け 果物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 彩りピーマンのサラダ 金平牛蒡 隠元のゴマ和え 白菜の中華和え	ご飯 南瓜コロッケ れんこんサラダ 三角野菜稲荷の煮付け 果物 もずく酢	ご飯 スパニッシュオムレツ風 カリフラワーのマリネ 牛蒡と豚肉の甘辛煮 胡瓜の浅漬け 人参と竹輪のソテー	ご飯 海鮮大シューマイ ゴママヨパスタサラダ 車麩と野菜の炒め物 大白花芸豆 きのこの白和え	かて飯・神奈川(新) 豆腐と野菜のコチジャン炒め ほうれん草としめじのお浸し じゃが芋の洋風炒め キャベツのナムル 果物	ご飯 めばるの生姜風味あんかけ 花野菜のサラダ けんちょう・山口 減塩のり佃煮 とろろ
成分	560 / 23.4 / 13.7 / 89.0 / 1.9	582 / 22.9 / 17.6 / 84.7 / 1.2	562 / 19.3 / 16.3 / 89.9 / 2.4	601 / 12.5 / 13.9 / 108.3 / 2.0	585 / 19.1 / 18.5 / 87.3 / 2.3	589 / 18.4 / 16.5 / 93.4 / 2.0	547 / 14.7 / 18.1 / 86.0 / 1.7	550 / 23.2 / 10.8 / 89.5 / 1.6
成分	1158 / 46.3 / 33.8 / 171.6 / 3.9	1134 / 41.6 / 28.2 / 202.6 / 3.6	1151 / 38.1 / 36.1 / 177.1 / 4.3	1178 / 36.9 / 26.4 / 201.3 / 3.9	1190 / 38.2 / 40.0 / 173.8 / 3.9	1159 / 38.5 / 28.7 / 191.9 / 3.7	1173 / 35.9 / 39.6 / 177.4 / 3.3	1145 / 39.3 / 24.6 / 193.7 / 3.7
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
昼食	ご飯 メンチカツ 春雨サラダ おから 杏仁豆腐 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 赤魚の塩焼き もやしの涼拌 じゃが芋の煮付け 三色豆 バジルとチーズのパスタサラダ	コーンご飯 イカフライ グリーンサラダ 厚揚げとえのきの生姜あんかけ 小松菜のわさび和え 果物	ご飯 中華風千草焼き マカロニサラダ 落と油揚げの山椒炒め 果物 青菜のピーナツ和え	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め 豆腐サラダ じゃが芋とひじきの煮物・山梨 大根のゆかり和え 三色豆	ご飯 あじのみぞれ煮(新) ブロッコリーとチーズのサラダ ソーセージの野菜炒め さつま芋の味噌マヨ和え 豚肉とメンマの炒め煮	ご飯 ヒレカツ 青菜のピーナツ和え 春雨のチャンプルー(新) コーンサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 五目野菜炒め パスタサラダ じゃが芋のニンニク風煮 うずら豆 厚焼き玉子
成分	609 / 19.7 / 16.3 / 119.5 / 2.2	564 / 22.2 / 9.4 / 101.5 / 2.3	609 / 19.0 / 19.3 / 92.2 / 1.9	584 / 20.1 / 18.4 / 81.5 / 1.9	592 / 17.3 / 15.8 / 100.4 / 1.3	572 / 23.5 / 17.2 / 83.9 / 1.8	586 / 22.0 / 15.8 / 111.2 / 1.9	609 / 19.5 / 18.5 / 96.1 / 2.1
夕食	ご飯 鶏肉とピーマンの甘辛マスタード炒め 白菜と青菜の柚子ドレ和え 南瓜のきな粉煮 玉葱とわかめの酢味噌和え 花五目卵巻き	ご飯 肉団子の酢豚風 大根とひじきのさっぱりサラダ 高野豆腐の煮物 抹茶ゼリー 海鮮野菜炒め	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー チンゲン菜のなめ茸和え さつま揚げと野菜の塩煮 玉葱と胡瓜のサラダ ツナサラダ	ご飯 ホキ(白身魚)のタルタル焼き もやしのシンプル和え 里芋の白煮 コールスローサラダ 肉シュウマイ	ご飯 クリームコロッケ 玉葱のイタリアンサラダ 一口がんもの煮付け おくらのおかか和え 果物	ご飯 煮物盛り合わせ 春雨のコールスローサラダ 茄子とひき肉の中華炒め風 大白花芸豆 高野豆腐の中華風炒め	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 白菜サラダ 南瓜の煮付け おはぎ エビシューマイ	ご飯 エビフライ 玉葱ときのこのサラダ 厚揚げの梅浸し さつま芋の甘煮 菜の花のゆば和え
成分	585 / 18.6 / 14.9 / 96.9 / 1.6	611 / 22.1 / 17.3 / 92.9 / 2.0	540 / 20.6 / 14.0 / 86.5 / 2.5	593 / 24.4 / 15.7 / 89.4 / 2.1	582 / 14.6 / 16.8 / 94.5 / 1.9	613 / 20.0 / 15.4 / 103.3 / 2.5	600 / 18.5 / 13.0 / 103.7 / 2.0	574 / 15.2 / 14.0 / 98.0 / 1.5
成分	1194 / 38.3 / 31.2 / 216.4 / 3.8	1175 / 44.3 / 26.7 / 194.4 / 4.3	1149 / 39.6 / 33.3 / 178.7 / 4.4	1177 / 44.5 / 34.1 / 170.9 / 4.0	1174 / 31.9 / 32.6 / 194.9 / 3.2	1185 / 43.5 / 32.6 / 187.2 / 4.3	1186 / 40.5 / 28.8 / 214.9 / 3.9	1183 / 34.7 / 32.5 / 194.1 / 3.6
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
昼食	ご飯 鶏肉のトマトバジル炒め 隠元とネギのオーロラソース 里芋の五目あんかけ カリフラワーの和風サラダ キャベツのわさび風味	ご飯 三色ハムマヨロールカツ 彩りピーマンのサラダ 野菜のチーズ焼き マスカットゼリー 枝豆とひじきの白和え	ご飯 ホキ(白身魚)のマヨチーズ焼き 玉葱と枝豆のサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 隠元のゴマ和え 肉団子	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ 三色豆とツナのトマト煮 大白花芸豆 人参と白滝の炒め煮	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 大根の青じそサラダ 茄子のオランダ煮・石川 白菜の浅漬け 和風ペペロンチーノ(ペンネ)	ご飯 さわらの人参ソース チンゲン菜のサラダ 肉じゃが フルーツポンチ 大根のコンソメ炒め	ご飯 煮物盛り合わせ コールスローサラダ 三色野菜のソテー さつま芋のマスタード和え 果物	ご飯 ブロッコリーのかに玉ケチャップかけ もやしとわかめのサラダ 上州金平・群馬 抹茶ゼリー 青菜の辛し和え
成分	572 / 20.9 / 14.5 / 93.7 / 2.1	601 / 14.7 / 15.0 / 105.1 / 1.3	626 / 26.1 / 21.1 / 85.2 / 2.2	618 / 20.0 / 18.2 / 95.5 / 1.8	602 / 18.7 / 22.2 / 87.9 / 2.1	573 / 22.4 / 16.0 / 86.0 / 1.9	571 / 16.5 / 11.4 / 104.7 / 2.1	560 / 23.8 / 12.8 / 92.4 / 1.6
夕食	ご飯 さわらの磯煮 ブロッコリーサラダ 車麩の煮付け 三色豆 白菜の炒め煮	生姜ご飯 エビ玉あんかけ ほうれん草のゆずドレ和え 大根と豚肉のべっこう煮 パスタサラダ パプリカ炒め	ご飯 豚肉のプルコギ風 くらげの中華和え ひじきの炒め煮 さつま芋の和え物 花野菜のサラダ	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き もやしのピリ辛サラダ じゃが芋のバター煮 みつまめ 花五目卵巻き	ご飯 ソフトチキンカツ チョレギサラダ 高野豆腐の煮物 オクラのとろろ和え ふっくら枝豆蒸し	ご飯 飲茶風シューマイ 春雨のフレンチサラダ ぐる煮・高知 うずら豆 牛蒡巻きの煮付け	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め カリフラワーのサラダ はんぺんの煮付け 青菜のピーナツ和え 車麩の煮付け	ご飯 餃子あんかけ 隠元のゴマ和え ツナじゃが 豆腐サラダ 果物
成分	598 / 26.6 / 12.7 / 94.4 / 1.6	580 / 22.1 / 20.4 / 79.8 / 2.1	572 / 20.9 / 17.0 / 89.0 / 2.1	581 / 22.7 / 13.6 / 95.7 / 1.8	558 / 23.4 / 13.9 / 106.6 / 1.8	607 / 18.7 / 9.9 / 114.1 / 2.3	577 / 25.4 / 14.2 / 91.8 / 2.1	568 / 13.4 / 15.6 / 96.9 / 1.7
成分	1170 / 47.5 / 27.2 / 188.1 / 3.7	1181 / 36.8 / 35.4 / 184.9 / 3.4	1198 / 47.0 / 38.1 / 174.2 / 4.3	1199 / 42.7 / 31.8 / 191.2 / 3.6	1160 / 42.1 / 36.1 / 194.5 / 3.9	1180 / 41.1 / 25.9 / 200.1 / 4.2	1148 / 41.9 / 25.6 / 196.5 / 4.2	1128 / 37.2 / 28.4 / 189.3 / 3.3
	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしポン酢 ひじきとオクラのサラダ キャベツと椎茸の煮浸し 三色豆 筍のおかかバター炒め(新)	ご飯 イカの五目炒め 花野菜のサラダ 揚げ里芋とカニカマの葛煮 トマトの三杯酢 ぜんまいの当座煮	ご飯 目玉焼きフライ チンゲン菜のドレッシング和え 車麩の筑前煮 南瓜サラダ ピーマンと竹輪のソテー	ご飯 めばるの味噌バター風味 コーンサラダ 和風ペペロンチーノ(ペンネ) ゆずみそ 大白花芸豆	高菜ご飯 鶏肉のレモン焼き 玉葱とピーマンのサラダ 南瓜の煮付け ブロッコリーの青のり和え 花五目卵巻き	ご飯 マーボー豆腐 オクラと胡瓜のサラダ 里芋の和風ジャーマンポテト うずら豆 キャベツのさっと煮	ご飯 あじのイタリアン風 春雨のマヨサラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し ゆずみそ 花野菜の和え物	
成分	557 / 17.7 / 11.5 / 98.8 / 2.4	579 / 19.4 / 14.1 / 95.4 / 1.9	598 / 18.3 / 15.3 / 97.5 / 2.5	562 / 20.7 / 12.8 / 92.1 / 1.7	553 / 20.8 / 16.6 / 87.4 / 2.4	580 / 15.6 / 13.2 / 102.8 / 1.6	598 / 23.5 / 20.5 / 80.6 / 1.4	
夕食	ご飯 串カツ 玉葱としめじのマリネ風 竹輪と大根の煮物 フルーツポンチ エビシューマイ	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め ほうれん草と桜えびのお浸し 厚揚げと豚肉の炒め煮 もやしのナムル 肉団子	ご飯 鶏肉のカレー炒め キャベツのサウサントレ和え 茄子炒り・山形(新) さつま芋のサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 京風シューマイ マカロニサラダ じゃが芋とペーコンの粒マスタード炒め 杏仁豆腐 落と豚肉の金平	ご飯 アジフライ カリフラワーのフレンチサラダ 厚揚げのおろし煮 隠元の生姜醤油和え 果物	ご飯 プレーンオムレツ 卵の花サラダ 海老のトマト煮(新) さつま芋と枝豆のドレ和え 豚肉と野菜のソース炒め	ご飯 煮物盛り合わせ ほうれん草の梅ドレ和え ソーセージの野菜炒め みつまめ 肉団子	
成分	640 / 16.7 / 21.7 / 105.0 / 1.5	614 / 28.1 / 16.7 / 88.7 / 2.3	582 / 17.5 / 19.7 / 106.8 / 1.8	606 / 21.7 / 17.1 / 94.0 / 2.0	576 / 20.7 / 15.4 / 89.8 / 1.4	576 / 22.6 / 16.7 / 87.6 / 2.2	592 / 17.8 / 14.5 / 100.5 / 2.4	
成分	1197 / 34.4 / 33.2 / 203.8 / 3.9	1193 / 47.5 / 30.8 / 184.1 / 4.2	1180 / 35.8 / 35.0 / 204.3 / 4.3	1168 / 42.4 / 29.9 / 186.1 / 3.7	1129 / 41.5 / 32.0 / 177.2 / 3.8	1156 / 38.2 / 29.9 / 190.4 / 3.8	1190 / 41.3 / 35.0 / 181.1 / 3.8	
	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