

献立表

令和08年8月1日～令和08年8月31日   スマイル弁当

|    | 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 | 生姜ご飯<br>いわしフライ<br>シーザーサラダ <sup>*</sup><br>豚肉ともやしのオイスター炒め<br>漬物     | ご飯<br>鶏肉の照焼き<br>キャベツのわさび風味<br>切干大根の炒め煮<br>漬物                        | ご飯<br>野菜ステーキのあんかけ<br>十五品目サラダ <sup>*</sup><br>厚揚げと春雨のチゲ <sup>*</sup> 風煮<br>漬物 | ご飯<br>めばるのみりん醤油焼き<br>玉葱と胡瓜のサラダ <sup>*</sup><br>炒り鶏<br>漬物        | ご飯<br>焼きつくね<br>チンゲン菜のドレッシング <sup>*</sup> 和え<br>大根と人参の金平風<br>漬物                                      | いりこ菜飯<br>南瓜コロッケ<br>チーズ <sup>*</sup> インサラダ <sup>*</sup><br>ひじきの炒め煮<br>漬物             | ご飯<br>照焼チキン<br>大根サラダ <sup>*</sup><br>ぜんまいの炒め煮<br>漬物          | ご飯<br>野菜焼売<br>隠元の梅おかか <sup>*</sup> 和え<br>キャベツと人参の煮浸し<br>漬物             |
| 成分 | 559 / 18.5 / 13.3 / 82.7 / 2.9                                     | 493 / 20.8 / 10.9 / 78.6 / 3.3                                      | 523 / 15.3 / 17.9 / 79.1 / 2.0                                               | 452 / 21.9 / 7.6 / 75.1 / 2.8                                   | 451 / 14.6 / 7.3 / 82.5 / 3.0                                                                       | 526 / 12.0 / 10.6 / 98.2 / 3.3                                                      | 494 / 23.1 / 10.7 / 77.6 / 2.6                               | 465 / 17.0 / 10.1 / 78.4 / 3.8                                         |
| 夕食 | ご飯<br>肉団子の酢豚風<br>オクラと胡瓜のサラダ <sup>*</sup><br>京風がんもの煮付け<br>漬物        | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>ブロッコリーとコーンのサラダ <sup>*</sup><br>じゃが芋と竹輪の煮物<br>果物     | ゆかりご飯<br>豚肉と野菜の生姜焼き<br>彩りピーマンのサラダ <sup>*</sup><br>金平牛蒡<br>漬物                 | ご飯<br>イカフライ<br>れんこんサラダ <sup>*</sup><br>三角野菜稲荷の煮付け<br>漬物         | ご飯<br>ツナオムレツ<br>カリフラワーのマリネ<br>牛蒡と豚肉の甘辛煮<br>漬物                                                       | ご飯<br>ちゃんぽん炒め<br>ゴママヨパスタサラダ <sup>*</sup><br>車麩の煮付け<br>漬物                            | ご飯<br>揚げ豆腐<br>ほうれん草としめじのお浸し <sup>*</sup><br>ツナじゃが<br>果物      | ご飯<br>ホキのみりん醤油焼き<br>花野菜のサラダ <sup>*</sup><br>筑前煮<br>漬物                  |
| 成分 | 488 / 16.5 / 11.3 / 81.0 / 2.8                                     | 539 / 24.7 / 11.6 / 88.5 / 3.5                                      | 484 / 16.1 / 11.8 / 81.6 / 2.2                                               | 544 / 16.4 / 14.0 / 88.7 / 2.8                                  | 466 / 15.4 / 9.9 / 90.6 / 2.5                                                                       | 473 / 14.5 / 8.9 / 81.8 / 1.9                                                       | 551 / 13.7 / 18.3 / 85.8 / 2.7                               | 464 / 23.9 / 7.1 / 77.1 / 3.3                                          |
| 成分 | 1047 / 35.0 / 24.6 / 163.7 / 5.7                                   | 1032 / 45.5 / 22.5 / 167.1 / 6.8                                    | 1007 / 31.4 / 29.7 / 160.7 / 4.2                                             | 996 / 38.3 / 21.6 / 163.8 / 5.6                                 | 917 / 30.0 / 17.2 / 173.1 / 5.5                                                                     | 999 / 26.5 / 19.5 / 180.0 / 5.2                                                     | 1045 / 36.8 / 29.0 / 163.4 / 5.3                             | 929 / 40.9 / 17.2 / 155.5 / 7.1                                        |
|    | 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<br>ハムカツ<br>春雨サラダ <sup>*</sup><br>おから<br>漬物                      | ご飯<br>あじの西京焼き<br>もやしの涼拌<br>じゃが芋の煮付け<br>漬物                           | ご飯<br>夏野菜カレー<br>グリーンサラダ <sup>*</sup><br>帆立風味フライ<br>漬物                        | ご飯<br>コンビネーションオムレツ<br>マカロニサラダ <sup>*</sup><br>蒟と油揚げの山椒炒め<br>漬物  | ご飯<br>ミニハンバーグ <sup>*</sup> (トマトソース味)<br>豆腐サラダ <sup>*</sup><br>じゃが芋とペーコンのマスタード <sup>*</sup> 炒め<br>漬物 | 高菜ご飯<br>赤魚のみりん醤油焼き<br>ブロッコリーとチーズ <sup>*</sup> のサラダ <sup>*</sup><br>豚肉とメンマの炒め煮<br>漬物 | ご飯<br>串カツ<br>青菜のピーナツ和え <sup>*</sup><br>おからとひじきの炒め煮<br>漬物     | 人参と枝豆の炊き込みご飯<br>豆腐のそぼろあん包み<br>パスタサラダ <sup>*</sup><br>じゃが芋のニンニク風煮<br>漬物 |
| 成分 | 542 / 15.8 / 11.4 / 96.8 / 2.8                                     | 481 / 21.9 / 9.1 / 80.4 / 3.0                                       | 488 / 12.9 / 9.7 / 88.7 / 2.7                                                | 517 / 14.9 / 11.4 / 86.3 / 2.7                                  | 530 / 17.0 / 8.8 / 88.1 / 3.7                                                                       | 449 / 23.2 / 9.8 / 68.6 / 3.1                                                       | 585 / 15.3 / 19.1 / 101.5 / 2.5                              | 531 / 16.7 / 18.6 / 75.7 / 3.4                                         |
| 夕食 | ご飯<br>チンジャオロース風<br>白菜と青菜の柚子ドレ <sup>*</sup> 和え<br>信田巻きの含め煮<br>漬物    | ご飯<br>海鮮野菜炒め<br>大根とひじきのさっぱりサラダ <sup>*</sup><br>ふんわり五目豆腐揚げの煮付け<br>漬物 | 菜飯<br>豚肉のコチジャン炒め<br>チンゲン菜のなめ茸和え <sup>*</sup><br>さつま揚げと野菜の塩煮<br>漬物            | ご飯<br>さばの味噌煮<br>もやしのシンプル和え <sup>*</sup><br>里芋の白煮<br>漬物          | ご飯<br>ソフトチキンカツ<br>玉葱のイタリアンサラダ <sup>*</sup><br>一口がんもの煮付け<br>果物                                       | ご飯<br>焼き餃子<br>春雨のコールスローサラダ <sup>*</sup><br>高野豆腐の中華風炒め<br>漬物                         | ご飯<br>鶏肉のくわ焼き<br>白菜サラダ <sup>*</sup><br>南瓜の煮付け<br>漬物          | ご飯<br>野菜コロッケ<br>玉葱ときのこのサラダ <sup>*</sup><br>肉詰めいなりの煮付け<br>果物            |
| 成分 | 497 / 19.8 / 12.9 / 79.2 / 3.0                                     | 467 / 18.2 / 11.6 / 73.3 / 1.9                                      | 495 / 19.0 / 11.0 / 83.4 / 3.7                                               | 562 / 23.3 / 14.4 / 88.9 / 3.6                                  | 526 / 17.8 / 13.4 / 83.6 / 2.1                                                                      | 545 / 17.3 / 12.6 / 91.3 / 2.9                                                      | 504 / 15.8 / 11.6 / 85.2 / 2.4                               | 584 / 13.2 / 16.3 / 96.1 / 2.5                                         |
| 成分 | 1039 / 35.6 / 24.3 / 176.0 / 5.8                                   | 948 / 40.1 / 20.7 / 153.7 / 4.9                                     | 983 / 31.9 / 20.7 / 172.1 / 6.4                                              | 1079 / 38.2 / 25.8 / 175.2 / 6.3                                | 1056 / 34.8 / 22.2 / 171.7 / 5.8                                                                    | 994 / 40.5 / 22.4 / 159.9 / 6.0                                                     | 1089 / 31.1 / 30.7 / 186.7 / 4.9                             | 1115 / 29.9 / 34.9 / 171.8 / 5.9                                       |
|    | 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<br>くわいとひじきの肉団子<br>隠元とネギ <sup>*</sup> のオーロラソース<br>里芋のすりごま煮<br>漬物 | ご飯<br>カレーコロッケ<br>彩りピーマンのサラダ <sup>*</sup><br>五目巾着の含め煮<br>漬物          | ご飯<br>たらの西京焼き<br>玉葱と枝豆のサラダ <sup>*</sup><br>お魚豆腐揚げの煮付け<br>漬物                  | ご飯<br>飲茶風シューマイ<br>カリフラワーのサラダ <sup>*</sup><br>三色豆とツナのトマト煮<br>漬物  | ご飯<br>若鶏のごま照り焼き<br>大根の青じそサラダ <sup>*</sup><br>切り昆布の炒め煮<br>漬物                                         | わかめご飯<br>あじのもろみ焼き<br>チンゲン菜のサラダ <sup>*</sup><br>肉じゃが<br>漬物                           | ご飯<br>チキンカレー<br>コールスローサラダ <sup>*</sup><br>イカリنگフライ<br>漬物     | ご飯<br>かに玉<br>もやしとわかめのサラダ <sup>*</sup><br>金平牛蒡<br>漬物                    |
| 成分 | 515 / 15.9 / 10.8 / 91.1 / 2.6                                     | 553 / 13.3 / 13.6 / 95.7 / 2.6                                      | 468 / 21.8 / 9.3 / 74.2 / 2.9                                                | 541 / 18.1 / 11.4 / 93.8 / 3.1                                  | 480 / 18.7 / 9.3 / 82.4 / 3.2                                                                       | 472 / 21.8 / 10.1 / 74.5 / 3.9                                                      | 500 / 14.3 / 12.3 / 85.5 / 2.5                               | 513 / 11.8 / 16.4 / 80.5 / 3.1                                         |
| 夕食 | ご飯<br>めばるのもろみ焼き<br>ブロッコリーサラダ <sup>*</sup><br>高野豆腐の五目煮<br>漬物        | ご飯<br>チーズオムレツ<br>ほうれん草のゆずドレ <sup>*</sup> 和え<br>大根と豚肉の煮物<br>漬物       | コーンご飯<br>鶏肉の甘辛コチジャン炒め<br>くらげの中華和え <sup>*</sup><br>ひじきの炒め煮<br>漬物              | ご飯<br>さわらのみりん醤油焼き<br>もやしのピリ辛サラダ <sup>*</sup><br>じゃが芋のバター煮<br>漬物 | ご飯<br>目玉焼きフライ<br>チョレギ <sup>*</sup> サラダ <sup>*</sup><br>厚揚げの煮付け<br>果物                                | ご飯<br>五目野菜炒め<br>春雨のフレンチサラダ <sup>*</sup><br>牛蒡巻きの煮付け<br>漬物                           | ご飯<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>カリフラワーのサラダ <sup>*</sup><br>はんぺんの煮付け<br>漬物  | ご飯<br>厚揚げのピリ辛五目炒め<br>隠元のゴマ和え <sup>*</sup><br>ツナじゃが<br>漬物               |
| 成分 | 456 / 24.8 / 7.6 / 73.1 / 3.1                                      | 453 / 15.5 / 9.1 / 78.0 / 3.1                                       | 490 / 15.3 / 14.1 / 78.6 / 3.8                                               | 464 / 20.3 / 9.8 / 76.0 / 2.4                                   | 572 / 18.6 / 18.5 / 83.8 / 2.1                                                                      | 478 / 14.3 / 11.7 / 81.1 / 3.0                                                      | 495 / 19.2 / 12.2 / 80.9 / 2.2                               | 530 / 18.1 / 14.5 / 86.0 / 2.5                                         |
| 成分 | 971 / 40.7 / 18.4 / 164.2 / 5.7                                    | 1006 / 28.8 / 22.7 / 173.7 / 5.7                                    | 958 / 37.1 / 23.4 / 152.8 / 6.7                                              | 1005 / 38.4 / 21.2 / 169.8 / 5.5                                | 1052 / 37.3 / 27.8 / 166.2 / 5.3                                                                    | 950 / 36.1 / 21.8 / 155.6 / 6.9                                                     | 995 / 33.5 / 24.5 / 166.4 / 4.7                              | 1043 / 29.9 / 30.9 / 166.5 / 5.6                                       |
|    | 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<br>グリルチキン(ハーフ)<br>ひじきとオクラのサラダ <sup>*</sup><br>キャベツと椎茸の煮浸し<br>漬物 | ゆかりご飯<br>海鮮大焼売<br>花野菜のサラダ <sup>*</sup><br>ぜんまいの当座煮<br>漬物            | ご飯<br>牛肉コロッケ<br>チンゲン菜のドレッシング <sup>*</sup> 和え<br>車麩の筑前煮<br>漬物                 | ご飯<br>赤魚の塩焼き<br>コーンサラダ <sup>*</sup><br>肉団子の黒酢煮<br>漬物            | ご飯<br>和風ハンバーグ <sup>*</sup><br>玉葱とピーマンのサラダ <sup>*</sup><br>南瓜の煮付け<br>漬物                              | 梅とジャコのご飯<br>餃子あんかけ<br>オクラと胡瓜のサラダ <sup>*</sup><br>里芋の煮付け<br>漬物                       | ご飯<br>ほっけのみりん漬け焼き<br>春雨のマヨサラダ <sup>*</sup><br>信田巻きの含め煮<br>漬物 |                                                                        |
| 成分 | 455 / 17.4 / 9.6 / 88.2 / 3.0                                      | 508 / 16.1 / 8.8 / 93.3 / 3.6                                       | 569 / 13.4 / 13.8 / 97.8 / 2.7                                               | 494 / 25.4 / 8.8 / 79.1 / 3.7                                   | 490 / 14.8 / 8.6 / 91.2 / 2.5                                                                       | 530 / 16.2 / 10.7 / 92.6 / 3.5                                                      | 457 / 21.6 / 7.3 / 76.4 / 3.0                                |                                                                        |
| 夕食 | ご飯<br>クリームコロッケ<br>玉葱としめじのマリネ風<br>さつま揚げの煮付け<br>果物                   | ご飯<br>めばるの西京焼き<br>ほうれん草と桜えびのお浸し <sup>*</sup><br>厚揚げと豚肉の炒め煮<br>漬物    | かおりご飯<br>鶏肉のくわ焼き<br>キャベツのササントレ <sup>*</sup> 和え<br>切干大根の炒め煮<br>漬物             | ご飯<br>イカの五目炒め<br>マカロニサラダ <sup>*</sup><br>蒟と豚肉の金平<br>漬物          | ご飯<br>ししゃもフライ<br>カリフラワーのフレンチサラダ <sup>*</sup><br>鶏ごぼういなりの煮付け<br>漬物                                   | ご飯<br>ミートオムレツ<br>卵の花サラダ <sup>*</sup><br>豚肉と野菜のソース炒め<br>果物                           | ご飯<br>ヒレカツ<br>ほうれん草の梅ドレ <sup>*</sup> 和え<br>切り昆布の炒め煮<br>漬物    |                                                                        |
| 成分 | 549 / 13.0 / 13.9 / 93.6 / 2.4                                     | 457 / 27.9 / 5.9 / 73.0 / 2.5                                       | 515 / 16.4 / 13.4 / 82.6 / 3.1                                               | 500 / 17.6 / 12.4 / 76.5 / 2.7                                  | 505 / 15.6 / 11.5 / 84.2 / 2.9                                                                      | 499 / 15.8 / 12.1 / 83.5 / 2.6                                                      | 477 / 17.4 / 8.2 / 85.0 / 3.3                                |                                                                        |
| 成分 | 1004 / 30.4 / 23.5 / 181.8 / 5.4                                   | 965 / 44.0 / 14.7 / 166.3 / 6.1                                     | 1084 / 29.8 / 27.2 / 180.4 / 5.8                                             | 994 / 43.0 / 21.2 / 155.6 / 6.4                                 | 995 / 30.4 / 20.1 / 175.4 / 5.4                                                                     | 1029 / 32.0 / 22.8 / 176.1 / 6.1                                                    | 934 / 39.0 / 15.5 / 161.4 / 6.3                              |                                                                        |
|    | 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