

献立表

令和08年8月1日～令和08年8月31日 げんき弁当

	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 いわしフライ チンゲン菜のなめ茸和え 豚肉ともやしのオイスター炒め シーザーサラダ [※] 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 隠元の味噌和え 切干大根の炒め煮 キャベツのわさび風味 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 厚焼き玉子 厚揚げと春雨のチケ [※] 風煮 十五品目サラダ [※] 漬物	ご飯 めばるのみりん醤油焼き 三色豆 炒り鶏 玉葱と胡瓜のサラダ [※] 漬物	ご飯 焼きつくね チンゲン菜のドレッシング [※] 和え 大根と人参の金平風 白滝の炒り煮 漬物	いりこ菜飯 南瓜コロッケ 果物 ひじきの炒め煮 チーズインサラダ [※] 漬物	ご飯 照焼チキン うずら豆 ぜんまいの炒め煮 大根サラダ [※] 漬物	ご飯 野菜焼売 こんにゃくの炒め物 キャベツと人参の煮浸し 隠元の梅おかか和え 漬物
成分	568 / 19.1 / 13.3 / 84.3 / 3.1	511 / 21.7 / 11.2 / 82.0 / 3.7	578 / 18.3 / 21.3 / 82.1 / 2.4	516 / 22.7 / 7.7 / 90.5 / 2.9	505 / 16.0 / 10.7 / 87.2 / 3.6	542 / 12.1 / 10.6 / 102.0 / 3.3	560 / 24.7 / 10.9 / 92.7 / 2.6	507 / 17.9 / 12.3 / 82.3 / 4.3
夕食	ご飯 肉団子の酢豚風 オクラと胡瓜のサラダ [※] 京風がんもの煮付け 野菜のゴマ和え 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 果物 じゃが芋と竹輪の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ [※] 漬物	ゆかりご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 彩りピーマンのサラダ [※] 金平牛蒡 白菜の中華和え 漬物	ご飯 イカフライ ほうれん草のナムル 三角野菜稲荷の煮付け れんこんサラダ [※] 漬物	ご飯 ツナオムレツ 人参と竹輪のソテー 牛蒡と豚肉の甘辛煮 カリフラワーのマリネ 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 大豆とさつま芋の甘だれ和え(新) 車麩の煮付け ゴママヨパスタサラダ [※] 漬物	ご飯 揚げ豆腐 果物 ツナじゃが ほうれん草としめじのお浸し 漬物	ご飯 ホキのみりん醤油焼き 大白花芸豆 筑前煮 花野菜のサラダ [※] 漬物
成分	511 / 18.3 / 11.6 / 85.7 / 3.4	551 / 24.9 / 11.6 / 91.5 / 3.6	524 / 16.8 / 14.3 / 85.6 / 3.0	559 / 17.6 / 14.5 / 90.5 / 3.2	517 / 17.2 / 12.1 / 96.3 / 3.2	524 / 16.7 / 9.8 / 91.8 / 2.2	557 / 14.0 / 18.3 / 87.1 / 3.2	509 / 25.2 / 7.3 / 87.3 / 3.5
成分	1079 / 37.4 / 24.9 / 170.0 / 6.5	1062 / 46.6 / 22.8 / 173.5 / 7.3	1102 / 35.1 / 35.6 / 167.7 / 5.4	1075 / 40.3 / 22.2 / 181.0 / 6.1	1022 / 33.2 / 22.8 / 183.5 / 6.8	1066 / 28.8 / 20.4 / 193.8 / 5.5	1117 / 38.7 / 29.2 / 179.8 / 5.8	1016 / 43.1 / 19.6 / 169.6 / 7.8
	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 ハムカツ 果物 おから 春雨サラダ [※] 漬物	ご飯 あじの西京焼き ブロッコリーサラダ [※] じゃが芋の煮付け もやしの涼拌 漬物	ご飯 夏野菜カレー 果物 帆立風味フライ グリーンサラダ [※] 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ 青菜のピーナツ和え 露と油揚げの山椒炒め マカロニサラダ [※] 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 隠元のおおかか和え じゃが芋とペーコンのマスタート炒め 豆腐サラダ [※] 漬物	高菜ご飯 赤魚のみりん醤油焼き さつま芋の甘煮 豚肉とメンマの炒め煮 ブロッコリーとチーズのサラダ [※] 漬物	ご飯 串カツ 青菜のピーナツ和え おからとひじきの炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	人参と枝豆の炊き込みご飯 豆腐のそぼろあん包み うずら豆 じゃが芋のニンニク風煮 パスタサラダ [※] 漬物
成分	558 / 15.9 / 11.4 / 100.9 / 2.8	511 / 23.6 / 10.7 / 84.2 / 3.3	508 / 13.0 / 9.7 / 93.9 / 2.7	543 / 17.4 / 12.1 / 89.5 / 3.1	542 / 17.7 / 8.8 / 90.6 / 3.8	510 / 23.4 / 9.8 / 83.8 / 3.3	616 / 18.6 / 20.3 / 123.6 / 2.9	597 / 18.3 / 18.8 / 90.8 / 3.4
夕食	ご飯 チンジャオロース風 花五目卵巻き 信田巻きの含め煮 白菜と青菜の柚子ドレ和え 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 大根とひじきのさっぱりサラダ [※] ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 肉シュウマイ 漬物	菜飯 豚肉のコーチャン炒め チンゲン菜のなめ茸和え さつま揚げと野菜の塩煮 ツナサラダ [※] 漬物	ご飯 さばの味噌煮 大根サラダ [※] 里芋の白煮 もやしのシンプル和え 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ 果物 一口がんもの煮付け 玉葱のイタリアンサラダ [※] 漬物	ご飯 焼き餃子 三色豆 高野豆腐の中華風炒め 春雨のコールスローサラダ [※] 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き おはぎ 南瓜の煮付け 白菜サラダ [※] 漬物	ご飯 野菜コロッケ 果物 肉詰めいなりの煮付け 玉葱ときのこのサラダ [※] 漬物
成分	540 / 22.3 / 14.7 / 83.7 / 3.3	607 / 25.4 / 18.6 / 86.0 / 2.6	516 / 20.4 / 12.3 / 85.4 / 3.9	578 / 23.9 / 15.0 / 91.2 / 3.9	533 / 18.2 / 13.4 / 85.0 / 2.7	609 / 18.1 / 12.7 / 106.7 / 3.0	594 / 18.0 / 11.8 / 105.3 / 2.5	589 / 13.3 / 16.3 / 97.5 / 3.0
成分	1098 / 38.2 / 26.1 / 184.6 / 6.1	1118 / 49.0 / 29.3 / 170.2 / 5.9	1024 / 33.4 / 22.0 / 179.3 / 6.6	1121 / 41.3 / 27.1 / 180.7 / 7.0	1075 / 35.9 / 22.2 / 175.6 / 6.5	1119 / 41.5 / 22.5 / 190.5 / 6.3	1210 / 36.6 / 32.1 / 228.9 / 5.4	1186 / 31.6 / 35.1 / 188.3 / 6.4
	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 くわいとひじきの肉団子 キャベツのわさび風味 里芋のすりごま煮 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 カレーコロッケ 果物 五目巾着の含め煮 彩りピーマンのサラダ [※] 漬物	ご飯 たらの西京焼き 玉葱と枝豆のサラダ [※] お魚豆腐揚げの煮付け 肉団子 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ カリフラワーのサラダ [※] 三色豆とツナのトマト煮 人参と白滝の炒め煮 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 大根の青じそサラダ [※] 切り昆布の炒め煮 和風ペーコンチノ(ペンネ) 漬物	わかめご飯 あじのもろみ焼き 大白花芸豆 肉じゃが チンゲン菜のサラダ [※] 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 イカリングフライ コールスローサラダ [※] 漬物	ご飯 かに玉 青菜の辛し和え 金平牛蒡 もやしとわかめのサラダ [※] 漬物
成分	527 / 17.0 / 10.8 / 93.3 / 2.9	569 / 13.4 / 13.6 / 99.5 / 2.6	532 / 24.8 / 12.4 / 79.7 / 3.5	574 / 18.3 / 13.0 / 97.5 / 3.4	518 / 19.4 / 11.4 / 86.9 / 3.7	517 / 23.1 / 10.3 / 84.7 / 4.1	520 / 14.3 / 12.3 / 90.7 / 2.5	527 / 13.8 / 16.5 / 82.4 / 3.4
夕食	ご飯 めばるのもろみ焼き ブロッコリーサラダ [※] 高野豆腐の五目煮 白菜の炒め煮 漬物	ご飯 チーズオムレツ ほうれん草のゆずドレ和え 大根と豚肉の煮物 パプリカ炒め 漬物	コーンご飯 鶏肉の甘辛コーチャン炒め 花野菜のサラダ [※] ひじきの炒め煮 くらげの中華和え 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 三色豆 じゃが芋のバター煮 もやしのピリ辛サラダ [※] 漬物	ご飯 目玉焼きフライ 果物 厚揚げの煮付け チョレギサラダ [※] 漬物	ご飯 五目野菜炒め 春雨のフレンチサラダ [※] 牛蒡巻きの煮付け エビシューマイ 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め ほうれん草のお浸し はんぺんの煮付け カリフラワーのサラダ [※] 漬物	ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め うずら豆 ツナじゃが 隠元のゴマ和え 漬物
成分	505 / 25.9 / 11.0 / 76.5 / 3.5	505 / 16.0 / 13.1 / 82.0 / 3.4	517 / 16.3 / 15.8 / 80.9 / 3.9	528 / 21.1 / 9.9 / 91.4 / 2.5	578 / 18.9 / 18.5 / 85.1 / 2.6	524 / 17.9 / 13.7 / 83.0 / 3.4	502 / 20.4 / 12.3 / 81.9 / 2.4	596 / 19.7 / 14.7 / 101.1 / 2.5
成分	1032 / 42.9 / 21.8 / 169.8 / 6.4	1074 / 29.4 / 26.7 / 181.5 / 6.0	1049 / 41.1 / 28.2 / 160.6 / 7.4	1102 / 39.4 / 22.9 / 188.9 / 5.9	1096 / 38.3 / 29.9 / 172.0 / 6.3	1041 / 41.0 / 24.0 / 167.7 / 7.5	1022 / 34.7 / 24.6 / 172.6 / 4.9	1123 / 33.5 / 31.2 / 183.5 / 5.9
	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 グリルチキン(ハーフ) 筍のおおかかバター炒め(新) キャベツと椎茸の煮浸し ひじきとオクラのサラダ [※] 漬物	ゆかりご飯 海鮮大焼売 三色豆 ぜんまいの当座煮 花野菜のサラダ [※] 漬物	ご飯 牛肉コロッケ チンゲン菜のドレッシング [※] 和え 車麩の筑前煮 ピーマンと竹輪のソテー 漬物	ご飯 赤魚の塩焼き 果物 肉団子の黒酢煮 コーンサラダ [※] 漬物	ご飯 和風ハンバーグ [※] 青菜のわさび和え 南瓜の煮付け 玉葱とピーマンのサラダ [※] 漬物	梅とジャコのご飯 餃子あんかけ 蓮根の青のり炒め煮 里芋の煮付け オクラと胡瓜のサラダ [※] 漬物	ご飯 ほっけのみりん漬け焼き うずら豆 信田巻きの含め煮 春雨のマヨサラダ [※] 漬物	
成分	510 / 18.3 / 12.6 / 93.8 / 3.5	572 / 16.9 / 8.9 / 108.7 / 3.7	615 / 15.0 / 15.7 / 103.1 / 3.4	514 / 25.5 / 8.8 / 84.3 / 3.7	504 / 16.7 / 8.6 / 93.2 / 2.9	573 / 16.7 / 12.7 / 97.9 / 3.9	523 / 23.2 / 7.5 / 91.5 / 3.0	
夕食	ご飯 クリームコロッケ 果物 さつま揚げの煮付け 玉葱としめじのマリネ風 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 厚焼き玉子 厚揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草と桜えびのお浸し 漬物	かおりご飯 鶏肉のくわ焼き キャベツのサウサント [※] 和え 切干大根の炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 イカの五目炒め 大白花芸豆 露と豚肉の金平 マカロニサラダ [※] 漬物	ご飯 ししゃもフライ 隠元のキムチ和え 鶏ごぼういなりの煮付け カリフラワーのフレンチサラダ [※] 漬物	ご飯 ミートオムレツ 果物 豚肉と野菜のソース炒め 卵の花サラダ [※] 漬物	ご飯 ヒレカツ ほうれん草の梅ドレ和え 切り昆布の炒め煮 中華風サラダ [※] 漬物	
成分	554 / 13.3 / 13.9 / 94.6 / 2.9	512 / 30.9 / 9.3 / 76.0 / 2.9	540 / 19.7 / 14.1 / 104.0 / 3.1	545 / 18.9 / 12.6 / 86.7 / 2.9	520 / 16.5 / 12.0 / 86.2 / 3.4	505 / 15.9 / 12.1 / 84.9 / 3.1	500 / 17.6 / 10.0 / 86.5 / 3.5	
成分	1064 / 31.6 / 26.5 / 188.4 / 6.4	1084 / 47.8 / 18.2 / 184.7 / 6.6	1155 / 34.7 / 29.8 / 207.1 / 6.5	1059 / 44.4 / 21.4 / 171.0 / 6.6	1024 / 33.2 / 20.6 / 179.4 / 6.3	1078 / 32.6 / 24.8 / 182.8 / 7.0	1023 / 40.8 / 17.5 / 178.0 / 6.5	
	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