

献立表

令和08年10月1日～令和08年10月31日 げんき弁当

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
昼食	ゆかりご飯 海鮮大シューマイ 蓮根の青のり炒め煮 豚肉ともやしのオイスター炒め カリフラワーのマリネ 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き うずら豆 厚揚げと春雨のチゲ風煮 隠元の梅おかか和え 漬物	ご飯 ツナオムレツ 大根のピリカラ炒め 京風がんもの煮付け キャベツのゴマ和え 漬物	わかめご飯 ミニハンバーグ(おろしソース味) チンゲン菜のサラダ 里芋の味噌煮 白菜の炒め煮 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ さつま芋のサラダ ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の梅ドレ和え 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 三色豆 炒り鶏 パスタサラダ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 果物 大根と人参の金平風 グリーンサラダ 漬物	ご飯 ポークカレー ほうれん草とコーンのソテー イカリングフライ 豆腐サラダ 漬物
成分	505 / 19.8 / 12.7 / 92.7 / 3.3	544 / 25.9 / 9.8 / 89.5 / 3.2	511 / 16.8 / 12.4 / 83.6 / 3.3	540 / 21.0 / 10.8 / 92.4 / 3.9	513 / 8.9 / 9.7 / 92.0 / 2.5	538 / 25.8 / 8.7 / 90.4 / 2.4	521 / 19.6 / 13.3 / 81.7 / 3.2	554 / 16.6 / 16.1 / 89.5 / 3.4
夕食	ご飯 メンチカツ キャベツの生姜醤油和え 切り昆布の炒め煮 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 鶏肉と野菜の塩炒め ほうれん草のゆずドレ和え さつま揚げと野菜の味噌煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ 三色豆 じゃが芋と竹輪の煮物 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 果物 牛蒡と豚肉の甘辛煮 玉葱と枝豆のサラダ 漬物	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 はんぺんの煮付け コーンサラダ 漬物	いりこ菜飯 南瓜コロッケ 花五目卵巻き ひじきの炒め煮 彩りピーマンのおかか和え 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 オクラの梅ドレ和え じゃが芋の煮付け カリフラワーとミックス野菜のサラダ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 果物 キャベツと人参の煮浸し 春雨サラダ 漬物
成分	526 / 14.3 / 13.4 / 89.7 / 3.5	516 / 17.1 / 13.8 / 82.9 / 3.4	507 / 18.4 / 6.2 / 101.5 / 2.8	555 / 25.2 / 12.9 / 87.4 / 3.8	515 / 17.8 / 13.3 / 84.9 / 3.6	542 / 15.4 / 9.3 / 101.7 / 3.6	524 / 12.9 / 13.3 / 92.1 / 2.6	529 / 16.5 / 11.5 / 93.7 / 2.7
成分	1031 / 34.1 / 26.1 / 182.4 / 6.8	1060 / 43.0 / 23.6 / 172.4 / 6.6	1018 / 35.2 / 18.6 / 185.1 / 6.1	1095 / 46.2 / 23.7 / 179.8 / 7.7	1028 / 26.7 / 23.0 / 176.9 / 6.1	1080 / 41.2 / 18.0 / 192.1 / 6.0	1045 / 32.5 / 26.6 / 173.8 / 5.8	1083 / 33.1 / 27.6 / 183.2 / 6.1
	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
昼食	かおりご飯 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 車麩の煮付け こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 ソースカツ 青菜のゴマ和え おから 大根サラダ 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み キャベツのサウサントレ和え 露と油揚げの山椒炒め 玉葱とピーマンのサラダ 漬物	菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き うずら豆 一口がんもの煮付け 隠元とネギのオーロラソース 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 果物 切干大根の炒め煮 十五品目サラダ 漬物	ご飯 イカフライ ほうれん草のとろろ芋和え 鶏肉と野菜のトマト煮 玉葱とかにかまのサラダ 漬物	ご飯 プレーンオムレツ 白滝の炒り煮 さつま揚げと野菜の煮物 チーズインサラダ 漬物	ご飯 焼きつくね インゲンのソテー お魚豆腐揚げの煮付け 玉葱とわかめの酢味噌和え 漬物
成分	549 / 15.8 / 11.2 / 96.4 / 3.8	550 / 20.0 / 11.9 / 93.7 / 3.6	552 / 14.8 / 18.1 / 78.9 / 2.5	519 / 22.9 / 8.9 / 87.2 / 3.9	510 / 15.1 / 9.4 / 90.8 / 3.0	567 / 19.3 / 14.9 / 91.7 / 3.0	509 / 16.6 / 11.8 / 85.7 / 3.6	501 / 17.6 / 10.4 / 95.8 / 3.6
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き 大白花芸豆 信田巻きの含め煮 ほうれん草としめじのお浸し 漬物	ご飯 コンビネーションオムレツ キャベツのサラダ 鶏肉の中華風旨煮 肉団子 漬物	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 胡麻マヨネーズ和え 南瓜の煮付け ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 串カツ チンゲン菜の和え物 ぜんまいの炒め煮 白菜のフレンチサラダ 漬物	ご飯 五目野菜炒め 厚焼き玉子 じゃが芋とピーコンのマスタード炒め チンゲン菜のドレッシング和え 漬物	子ぎつねご飯 赤魚の塩焼き 果物 豚肉とメンマの炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物	ご飯 豆腐と野菜のコチジャン炒め 青菜のお浸し 里芋のすりごま煮 エビシューマイ 漬物	ご飯 ハムカツ 果物 おからとひじきの炒め煮 南瓜サラダ 漬物
成分	531 / 25.5 / 10.0 / 84.9 / 3.9	544 / 19.6 / 12.8 / 90.6 / 3.1	533 / 20.8 / 13.6 / 108.3 / 2.5	584 / 13.7 / 18.2 / 102.3 / 3.0	527 / 15.6 / 16.2 / 84.3 / 3.1	501 / 25.9 / 11.8 / 73.9 / 4.2	497 / 16.5 / 11.6 / 83.4 / 2.5	582 / 15.2 / 13.4 / 103.0 / 3.0
成分	1080 / 41.3 / 21.2 / 181.3 / 7.7	1094 / 39.6 / 24.7 / 184.3 / 6.7	1085 / 35.6 / 31.7 / 187.2 / 5.0	1103 / 36.6 / 27.1 / 189.5 / 6.9	1037 / 30.7 / 25.6 / 175.1 / 6.1	1068 / 45.2 / 26.7 / 165.6 / 7.2	1006 / 33.1 / 23.4 / 169.1 / 6.1	1083 / 32.8 / 23.8 / 198.8 / 6.6
	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	栗ご飯 あじのみりん醤油焼き 大白花芸豆 肉詰めいなりの煮付け 春雨のフレンチサラダ 漬物	ご飯 野菜焼売 三色和え じゃが芋とタラコのソテー 卵の花サラダ 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) コールスローサラダ 白菜と人参の煮浸し くらげの中華和え 漬物	ご飯 揚げ豆腐 さつま芋のマスタード和え 金平牛蒡 彩りピーマンのサラダ 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き うずら豆 厚揚げの煮付け れんこんサラダ 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 果物 牛蒡巻きの煮付け 隠元の和風マヨ和え 漬物	ご飯 大焼売 チンゲン菜のドレッシング和え 切り昆布の炒め煮 白菜のフレンチサラダ 漬物	ご飯 クリームコロッケ ピーマンと白滝の炒め物 さつま揚げの煮付け 大根の青じそサラダ 漬物
成分	602 / 25.8 / 15.8 / 87.3 / 3.6	525 / 19.0 / 12.6 / 89.3 / 3.9	507 / 18.2 / 13.7 / 80.8 / 3.4	611 / 13.9 / 21.1 / 93.3 / 3.4	592 / 27.4 / 14.2 / 88.5 / 3.1	530 / 18.4 / 6.6 / 90.2 / 3.4	620 / 16.2 / 21.6 / 90.6 / 4.0	559 / 15.3 / 14.1 / 93.9 / 3.9
夕食	ご飯 チンジャオロース風 カリフラワーのサラダ 五目巾着の含め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 コーンコロッケ れんこんの炒め煮 高野豆腐の中華風炒め ほうれん草のわさび和え 漬物	ご飯 たらの西京焼き 果物 里芋の煮付け パスタサラダ 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 青菜のピーナツ和え はんぺんの煮付け グリーンサラダ 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ 花五目卵巻き いか大根 もやしのカラフル和え 漬物	梅とジャコのご飯 海鮮野菜炒め 玉葱とわかめの酢味噌和え さつま芋の煮付け カリフラワーのマリネ 漬物	ご飯 ほうれん草オムレツ 春菊のお浸し 高野豆腐の五目煮 春雨のコールスローサラダ 漬物	ご飯 あじの塩こうじ焼き 大白花芸豆 厚揚げと豚肉の炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物
成分	538 / 21.9 / 13.1 / 105.9 / 3.0	551 / 15.9 / 11.4 / 96.7 / 3.8	516 / 23.9 / 8.8 / 86.1 / 3.5	516 / 23.1 / 11.1 / 83.7 / 2.9	521 / 19.9 / 12.5 / 82.4 / 2.2	571 / 18.9 / 8.6 / 106.4 / 3.3	501 / 18.4 / 11.0 / 83.4 / 3.2	552 / 26.1 / 12.5 / 85.0 / 3.1
成分	1140 / 47.7 / 28.9 / 193.2 / 6.6	1076 / 34.9 / 24.0 / 186.0 / 7.7	1023 / 42.1 / 22.5 / 166.9 / 6.9	1127 / 37.0 / 32.2 / 177.0 / 6.3	1113 / 47.3 / 26.7 / 170.9 / 5.3	1101 / 37.3 / 15.2 / 196.6 / 6.7	1121 / 34.6 / 32.6 / 174.0 / 7.2	1111 / 41.4 / 26.6 / 178.9 / 7.0
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
昼食	コーンご飯 若鶏の西京焼き ほうれん草のナムル ぜんまいの当座煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 三色豆 肉じゃが 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 和風きのこハンバーグ ほうれん草のお浸し ひじきの炒め煮 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 チキンカレー 果物 帆立風味フライ コーンサラダ 漬物	いりこ菜飯 餃子あんかけ 青菜のゴマ和え おでん風煮 チョレギサラダ 漬物	ご飯 ピーマンの肉詰フライ ポテトサラダ 南瓜の煮付け 春菊の辛し和え 漬物	ご飯 照焼チキン 大白花芸豆 露と人参のおかか煮 カリフラワーの和風サラダ 漬物	
成分	549 / 19.0 / 16.9 / 81.0 / 3.3	514 / 26.2 / 6.1 / 90.5 / 2.7	494 / 19.1 / 8.7 / 108.2 / 3.6	520 / 12.9 / 12.2 / 92.7 / 3.1	505 / 16.9 / 9.2 / 90.9 / 3.9	598 / 16.1 / 15.0 / 102.4 / 3.3	519 / 22.7 / 11.3 / 93.8 / 2.7	
夕食	ご飯 肉団子の酢豚風 玉葱と枝豆のサラダ キャベツと椎茸の煮浸し エビシューマイ 漬物	ご飯 目玉焼きフライ 隠元の生姜醤油和え 切干大根の炒め煮 肉団子 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ オクラと胡瓜のサラダ 豚肉と野菜のソース炒め さつま芋とれんこんのサラダ 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き うずら豆 車麩の筑前煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 果物 一口がんもの煮付け チンゲン菜のサラダ 漬物	ひじきご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 厚焼き玉子 大根のツナ煮 玉葱としめじのマリネ風 漬物	ご飯 白身魚のフライ 隠元のキムチ和え 里芋の煮付け 豆腐サラダ 漬物	
成分	548 / 20.6 / 14.9 / 84.5 / 3.1	552 / 17.2 / 12.9 / 91.9 / 3.2	505 / 13.1 / 11.4 / 88.1 / 3.4	528 / 24.6 / 7.1 / 92.7 / 2.8	509 / 19.1 / 13.5 / 80.7 / 2.4	540 / 18.7 / 18.0 / 77.7 / 3.1	573 / 20.9 / 11.8 / 95.6 / 3.7	
成分	1097 / 39.6 / 31.8 / 165.5 / 6.4	1066 / 43.4 / 19.0 / 182.4 / 5.9	999 / 32.2 / 20.1 / 196.3 / 7.0	1048 / 37.5 / 19.3 / 185.4 / 5.9	1014 / 36.0 / 22.7 / 171.6 / 6.3	1138 / 34.8 / 33.0 / 180.1 / 6.4	1092 / 43.6 / 23.1 / 189.4 / 6.4	
	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