

献立表

令和08年10月1日～令和08年10月31日 スマイル弁当

	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 カリフラワーのマリネ 豚肉ともやしのオイスター炒め 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 隠元の梅おかか和え 厚揚げと春雨のチゲ風煮 漬物	ご飯 ツナオムレツ キャベツのゴマ和え 京風がんもの煮付け 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 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ ほうれん草の梅ドレ和え ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 めばるの西京焼き パスタサラダ 炒り鶏 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き グリーンサラダ 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 ポークカレー 豆腐サラダ イカリングフライ 漬物
成分	462 / 19.3 / 10.7 / 87.4 / 2.9	478 / 24.3 / 9.6 / 74.4 / 3.2	477 / 16.4 / 10.4 / 80.3 / 2.6	501 / 19.8 / 8.4 / 88.8 / 3.5	461 / 8.6 / 7.9 / 83.2 / 2.5	474 / 25.0 / 8.6 / 75.0 / 2.3	505 / 19.5 / 13.3 / 77.9 / 3.2	522 / 15.5 / 13.9 / 86.7 / 3.0
夕食	ご飯 メンチカツ 玉葱と胡瓜のサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 鶏肉と野菜の塩炒め マカロニサラダ さつま揚げと野菜の味噌煮 漬物	ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ 花野菜のサラダ じゃが芋と竹輪の煮物 果物	ご飯 赤魚の煮付け 玉葱と枝豆のサラダ 牛蒡と豚肉の甘辛煮 漬物	ご飯 マーボー豆腐 コーンサラダ はんぺんの煮付け 漬物	いりこ菜飯 南瓜コロッケ 彩りピーマンのおかか和え ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 カリフラワーとミックス野菜のサラダ じゃが芋の煮付け 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 春雨サラダ キャベツと人参の煮浸し 果物
成分	516 / 13.7 / 13.3 / 87.5 / 3.2	506 / 15.8 / 13.7 / 81.1 / 3.1	456 / 17.4 / 6.1 / 89.9 / 2.2	536 / 25.1 / 12.9 / 82.3 / 3.8	500 / 15.9 / 13.1 / 82.3 / 3.3	499 / 12.9 / 7.5 / 97.2 / 3.3	513 / 12.4 / 12.9 / 90.5 / 2.4	522 / 16.3 / 11.5 / 91.8 / 2.2
成分	978 / 33.0 / 24.0 / 174.9 / 6.1	984 / 40.1 / 23.3 / 155.5 / 6.3	933 / 33.8 / 16.5 / 170.2 / 4.8	1037 / 44.9 / 21.3 / 171.1 / 7.3	961 / 24.5 / 21.0 / 165.5 / 5.8	973 / 37.9 / 16.1 / 172.2 / 5.6	1018 / 31.9 / 26.2 / 168.4 / 5.6	1044 / 31.8 / 25.4 / 178.5 / 5.2
	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 漬物	ご飯 ソースカツ 大根サラダ おから 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 玉葱とピーマンのサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	菜飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き 隠元とネギのオーロラソース 一口がんもの煮付け 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 十五品目サラダ 切干大根の炒め煮 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 漬物	ご飯 プレーンオムレツ チーズインサラダ さつま揚げと野菜の煮物 漬物	ご飯 焼きつくね 玉葱とわかめの酢味噌和え お魚豆腐揚げの煮付け 漬物
成分	518 / 15.4 / 9.3 / 94.3 / 3.2	528 / 18.0 / 11.4 / 90.8 / 3.3	527 / 14.3 / 16.3 / 76.5 / 2.4	453 / 21.3 / 8.7 / 72.1 / 3.9	490 / 15.0 / 9.4 / 85.6 / 3.0	516 / 18.5 / 11.8 / 86.5 / 2.9	469 / 15.2 / 9.6 / 81.7 / 3.0	475 / 17.1 / 8.3 / 94.1 / 3.4
夕食	ご飯 あじのもろみ焼き ほうれん草としめじのお浸し 信田巻きの含め煮 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 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 漬物	ご飯 串カツ 白菜のフレンチサラダ ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 五目野菜炒め チンゲン菜のドレッシング和え じゃが芋とベーコンのマスタード炒め 漬物	子ぎつねご飯 赤魚の塩焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 豚肉とメンマの炒め煮 果物	ご飯 豆腐と野菜のコーチャン炒め 青菜のお浸し 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 ハムカツ 南瓜サラダ おからとひじきの炒め煮 漬物
成分	486 / 24.2 / 9.8 / 74.7 / 3.7	478 / 16.6 / 9.5 / 84.6 / 2.5	507 / 17.5 / 12.5 / 87.3 / 2.2	566 / 13.2 / 18.2 / 98.7 / 2.6	472 / 12.6 / 12.8 / 81.3 / 2.7	491 / 25.7 / 11.7 / 71.8 / 4.0	449 / 13.0 / 9.4 / 81.2 / 2.1	562 / 15.2 / 13.4 / 97.8 / 3.0
成分	1004 / 39.6 / 19.1 / 169.0 / 6.9	1006 / 34.6 / 20.9 / 175.4 / 5.8	1034 / 31.8 / 28.8 / 163.8 / 4.6	1019 / 34.5 / 26.9 / 170.8 / 6.5	962 / 27.6 / 22.2 / 166.9 / 5.7	1007 / 44.2 / 23.5 / 158.3 / 6.9	918 / 28.2 / 19.0 / 162.9 / 5.1	1037 / 32.3 / 21.7 / 191.9 / 6.4
	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 春雨のフレンチサラダ 肉詰めいなりの煮付け 漬物	ご飯 野菜焼売 三色和え じゃが芋とタラのソテー 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーブ) くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 漬物	ご飯 揚げ豆腐 彩りピーマンのサラダ 金平牛蒡 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き れんこんサラダ 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) 隠元の和風マヨ和え 牛蒡巻きの煮付け 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 漬物	ご飯 クリームコロッケ 大根の青じそサラダ さつま揚げの煮付け 漬物
成分	557 / 24.5 / 15.6 / 77.1 / 3.4	466 / 17.1 / 7.9 / 84.9 / 3.5	485 / 17.5 / 12.5 / 78.1 / 3.3	542 / 13.2 / 17.8 / 83.2 / 3.3	526 / 25.8 / 14.0 / 73.4 / 3.1	514 / 18.3 / 6.6 / 86.4 / 3.4	599 / 15.6 / 20.9 / 87.3 / 3.9	531 / 14.8 / 12.1 / 91.6 / 3.6
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 漬物	ご飯 コーンコロッケ ほうれん草のわさび和え 高野豆腐の中華風炒め 漬物	ご飯 たらの西京焼き パスタサラダ 里芋の煮付け 果物	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 漬物	ご飯 ソフトチキンカツ もやしのカラフル和え いか大根 漬物	梅とジャコのご飯 海鮮野菜炒め カリフラワーのマリネ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 ほうれん草オムレツ 春雨のコールスローサラダ 高野豆腐の五目煮 漬物	ご飯 あじの塩こうじ焼き ブロッコリーサラダ 厚揚げと豚肉の炒め煮 果物
成分	512 / 18.6 / 12.3 / 84.2 / 2.7	504 / 15.2 / 9.4 / 90.9 / 3.3	508 / 23.5 / 8.8 / 84.4 / 2.9	482 / 21.9 / 9.1 / 80.9 / 2.8	478 / 17.4 / 10.7 / 77.9 / 1.9	541 / 18.0 / 8.4 / 99.9 / 2.8	483 / 16.9 / 10.8 / 80.5 / 2.8	518 / 24.5 / 12.3 / 77.8 / 2.3
成分	1069 / 43.1 / 27.9 / 161.3 / 6.1	970 / 32.3 / 17.3 / 175.8 / 6.8	993 / 41.0 / 21.3 / 162.5 / 6.2	1024 / 35.1 / 26.9 / 164.1 / 6.1	1004 / 43.2 / 24.7 / 151.3 / 5.0	1055 / 36.3 / 15.0 / 186.3 / 6.2	1082 / 32.5 / 31.7 / 167.8 / 6.7	1049 / 39.3 / 24.4 / 169.4 / 5.9
	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 マカロニサラダ ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 花野菜のサラダ 肉じゃが 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 漬物	ご飯 チキンカレー コーンサラダ 帆立風味フライ 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 漬物	ご飯 ピーマンの肉詰フライ 春菊の辛し和え 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 照焼チキン カリフラワーの和風サラダ 蒟と人参のおかか煮 漬物	
成分	525 / 17.9 / 15.9 / 78.1 / 3.0	450 / 25.4 / 6.0 / 75.1 / 2.6	463 / 15.6 / 7.5 / 86.0 / 3.2	501 / 12.8 / 12.2 / 87.6 / 3.1	481 / 16.7 / 7.4 / 88.8 / 3.6	540 / 15.3 / 11.2 / 96.5 / 3.0	474 / 21.4 / 11.1 / 83.6 / 2.5	
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 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 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ さつま芋とれんこんのサラダ 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 チンゲン菜のサラダ 一口がんもの煮付け 果物	ひじきご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 玉葱としめじのマリネ風 大根のツナ煮 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 漬物	
成分	499 / 16.8 / 12.7 / 82.1 / 2.7	482 / 14.1 / 9.4 / 85.5 / 2.6	483 / 12.4 / 10.4 / 85.2 / 2.9	462 / 23.0 / 6.9 / 77.6 / 2.8	504 / 18.8 / 13.5 / 79.7 / 1.9	485 / 15.7 / 14.6 / 74.7 / 2.7	547 / 19.5 / 10.6 / 93.0 / 3.4	
成分	1024 / 34.7 / 28.6 / 160.2 / 5.7	932 / 39.5 / 15.4 / 160.6 / 5.2	946 / 28.0 / 17.9 / 171.2 / 6.1	963 / 35.8 / 19.1 / 165.2 / 5.9	985 / 35.5 / 20.9 / 168.5 / 5.5	1025 / 31.0 / 25.8 / 171.2 / 5.7	1021 / 40.9 / 21.7 / 176.6 / 5.9	
	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