

献立表

令和08年9月1日～令和08年9月30日 スマイル弁当

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
昼食	ご飯 大焼売 カリフラワーと枝豆のサラダ 筑前煮 漬物	ご飯 串カツ コーンサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 花野菜のサラダ じゃが芋と竹輪の煮物 漬物	ご飯 照焼チキン 隠元の味噌和え 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 夏野菜カレー グリーンサラダ イカリングフライ 漬物	ご飯 プレーンオムレツ 十五品目サラダ 炒り鶏 漬物	かおりご飯 豆腐ハンバーグのおろしボシ酢 チンゲン菜のドレッシング和え ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 大根サラダ 豚肉とメンマの炒め煮 漬物
成分	565 / 20.0 / 14.3 / 90.7 / 3.6	563 / 19.4 / 16.5 / 87.0 / 2.6	483 / 22.8 / 9.2 / 78.4 / 3.3	461 / 21.1 / 8.6 / 87.1 / 2.8	498 / 14.3 / 11.5 / 86.6 / 2.7	490 / 15.3 / 12.6 / 81.3 / 2.5	448 / 15.0 / 7.0 / 82.0 / 3.7	459 / 14.2 / 9.7 / 83.1 / 2.2
夕食	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 胡瓜の香りと和え 豚肉ともやしのオイスター炒め 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の和え物 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 クリームコロッケ ほうれん草としめじのお浸し 京風がんもの煮付け 漬物	ひじきご飯 ちゃんぽん炒め マカロニサラダ 三角野菜稲荷の煮付け 果物	ご飯 豚肉の梅しょうゆ炒め ブロッコリーのマリネ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 白身魚のフライ 春雨のコールスローサラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 ホキの塩こうじ焼き カリフラワーのサラダ 里芋としめじのみそバター炒め 漬物	ご飯 厚揚げの酢豚風 くらげの中華サラダ はんぺんの煮付け 漬物
成分	456 / 22.7 / 9.9 / 68.6 / 2.6	510 / 17.9 / 9.5 / 89.4 / 3.4	530 / 14.5 / 14.2 / 87.0 / 2.6	559 / 14.5 / 16.7 / 86.5 / 2.7	480 / 17.8 / 12.7 / 79.4 / 3.0	468 / 13.2 / 8.6 / 84.7 / 2.6	447 / 20.0 / 5.1 / 79.2 / 2.8	490 / 14.3 / 12.1 / 82.6 / 2.1
成分	1021 / 42.7 / 24.2 / 159.3 / 6.2	1073 / 37.3 / 26.0 / 176.4 / 6.0	1013 / 37.3 / 23.4 / 165.4 / 5.9	1020 / 35.6 / 25.3 / 173.6 / 5.5	978 / 32.1 / 24.2 / 166.0 / 5.7	958 / 28.5 / 21.2 / 166.0 / 5.1	895 / 35.0 / 12.1 / 161.2 / 6.5	949 / 28.5 / 21.8 / 165.7 / 4.3
	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
昼食	ご飯 めばるのみりん醤油焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 蒟と油揚げの山椒炒め 漬物	わかめご飯 豆腐のそぼろあん包み パスタサラダ 里芋の煮付け 漬物	ご飯 餃子風メンチ 玉葱とわかめの生姜醤油和え ごぼうの五目金平 漬物	ご飯 グリルチキン(ハーフ) コールスローサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 牛肉コロッケ もやしのシンプル和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 赤魚のもろみ焼き カリフラワーのサラダ じゃが芋とピーコンのマスタード炒め 漬物	ゆかりご飯 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 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ 隠元の生姜醤油和え 一口がんもの煮付け 漬物
成分	458 / 21.8 / 7.7 / 71.9 / 2.4	585 / 18.4 / 19.6 / 84.6 / 3.9	504 / 14.1 / 10.9 / 88.5 / 3.1	459 / 15.2 / 7.3 / 96.1 / 2.5	556 / 13.0 / 12.9 / 97.0 / 2.8	466 / 19.8 / 9.4 / 77.6 / 3.6	529 / 18.1 / 12.6 / 89.0 / 2.6	512 / 16.1 / 9.1 / 91.5 / 3.7
夕食	ご飯 ソフトチキンカツ 玉葱とピーマンのサラダ 車麩の煮付け 漬物	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 隠元の梅おかか和え さつま揚げと野菜の塩煮 果物	ご飯 さばの味噌煮 れんこんサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	菜飯 コンビネーションオムレツ 青菜の辛し和え ふわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き キャベツのサラダ 白身魚のふくら揚げの煮付け 果物	ご飯 厚揚げのヒリ辛五目炒め 彩りピーマンのサラダ ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 アジフライ ほうれん草のお浸し 大根と人参の金平風 漬物	ご飯 鶏肉の葱塩炒め オクラと胡瓜のサラダ じゃが芋のバター煮 果物
成分	507 / 17.5 / 9.7 / 87.3 / 2.5	498 / 18.8 / 10.9 / 85.3 / 3.0	540 / 24.3 / 16.5 / 79.8 / 3.7	461 / 15.9 / 8.9 / 81.8 / 3.5	537 / 19.4 / 15.5 / 82.3 / 2.1	532 / 18.2 / 16.9 / 80.1 / 2.7	473 / 15.9 / 8.6 / 84.1 / 2.8	498 / 14.0 / 12.9 / 86.5 / 2.3
成分	965 / 39.3 / 17.4 / 159.2 / 4.9	1083 / 37.2 / 30.5 / 169.9 / 6.9	1044 / 38.4 / 27.4 / 168.3 / 6.8	920 / 31.1 / 16.2 / 177.9 / 6.0	1093 / 32.4 / 28.4 / 179.3 / 4.9	998 / 38.0 / 26.3 / 157.7 / 6.3	1002 / 34.0 / 21.2 / 173.1 / 5.4	1010 / 30.1 / 22.0 / 178.0 / 6.0
	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
昼食	ご飯 カレーコロッケ 玉葱とかにかまのサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 かに玉 白菜サラダ 三色豆とツナのトマト煮 漬物	ご飯 さわらの西京焼き 中華風サラダ 肉じゃが 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き ほうれん草のワサビ和え おからとひじきの炒め煮 漬物	ご飯 焼き餃子 胡瓜のキムチ和え キャベツと椎茸の煮浸し 漬物	ご飯 チキンカレー きな粉ごまだれサラダ 帆立風味フライ 漬物	かおりご飯 あじのもろみ焼き 白菜と青菜の柚子ドレ和え 厚揚げと豚肉の炒め煮 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツのナムル 金平牛蒡 漬物
成分	508 / 11.4 / 12.1 / 90.0 / 3.2	561 / 15.5 / 19.9 / 81.1 / 2.8	485 / 22.3 / 10.7 / 75.6 / 3.0	453 / 19.2 / 7.4 / 91.0 / 3.0	486 / 14.0 / 10.4 / 85.7 / 3.0	498 / 13.1 / 11.3 / 87.7 / 3.0	487 / 24.4 / 10.6 / 73.6 / 3.5	522 / 19.8 / 14.0 / 80.4 / 3.5
夕食	ご飯 めばるの塩焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 肉詰めいなりの煮付け 漬物	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 イカの五目炒め 三色和え 厚揚げの煮付け 漬物	いりこ菜飯 コーンコロッケ 花野菜のサラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 大根サラダ はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 春雨のコールスローサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 ハムカツ 玉葱と胡瓜のサラダ かに高野の含め煮 果物	ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め カリフラワーとミックス野菜のサラダ さつま揚げの煮付け 漬物
成分	519 / 24.7 / 12.3 / 77.4 / 3.7	466 / 13.5 / 10.1 / 82.6 / 2.8	511 / 21.4 / 13.6 / 76.1 / 2.7	520 / 12.6 / 13.8 / 87.6 / 3.3	487 / 18.8 / 12.1 / 79.2 / 2.8	474 / 18.8 / 9.1 / 80.0 / 2.6	554 / 17.6 / 10.3 / 98.3 / 3.0	485 / 16.8 / 12.5 / 78.0 / 2.6
成分	1027 / 36.1 / 24.4 / 167.4 / 6.9	1027 / 29.0 / 30.0 / 163.7 / 5.6	996 / 43.7 / 24.3 / 151.7 / 5.7	973 / 31.8 / 21.2 / 178.6 / 6.3	973 / 32.8 / 22.5 / 164.9 / 5.8	972 / 31.9 / 20.4 / 167.7 / 5.6	1041 / 42.0 / 20.9 / 171.9 / 6.5	1007 / 36.6 / 26.5 / 158.4 / 6.1
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
昼食	ご飯 飲茶風シューマイ ほうれん草のゴマ和え かにしんじょうの白だし煮 漬物	梅とジャコのご飯 野菜コロッケ チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 めばるの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 根菜のやわらか煮 漬物	ご飯 和風ハンバーグ チーズインサラダ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ 玉葱とピーマンのサラダ 豚肉のケチャップ炒め 漬物	ご飯 イカフライ ほうれん草のお浸し じゃが芋のにんにくパスタ炒め 漬物		
成分	502 / 15.9 / 9.0 / 91.8 / 3.0	477 / 10.2 / 8.7 / 90.7 / 3.6	444 / 24.3 / 3.8 / 78.6 / 3.0	582 / 15.2 / 10.0 / 108.5 / 3.6	513 / 16.4 / 12.4 / 86.4 / 2.5	543 / 16.8 / 13.5 / 90.2 / 2.5		
夕食	ご飯 ぶりの照り揚げ 隠元とネギのオーロラソース 豚肉と野菜のソース炒め 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め グリーンサラダ 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 トマトオムレツ ひじきとオクラのサラダ 車麩の筑前煮 漬物	ツナと昆布の炊き込みご飯 南瓜コロッケ パスタサラダ ホイコーロー 漬物	ご飯 さわらの煮付け 白菜サラダ 一口がんもの煮付け 果物	ご飯 五目野菜炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 里芋の煮付け 漬物		
成分	541 / 17.5 / 16.4 / 81.8 / 3.1	505 / 15.5 / 12.0 / 85.9 / 2.7	462 / 14.7 / 6.9 / 86.2 / 2.8	567 / 16.8 / 16.3 / 90.2 / 2.8	522 / 24.5 / 13.1 / 78.3 / 3.5	548 / 19.3 / 16.2 / 84.6 / 2.4		
成分	1043 / 33.4 / 25.4 / 173.6 / 6.1	982 / 25.7 / 20.7 / 176.6 / 6.3	906 / 39.0 / 10.7 / 164.8 / 5.8	1149 / 32.0 / 26.3 / 198.7 / 6.4	1035 / 40.9 / 25.5 / 164.7 / 6.0	1091 / 36.1 / 29.7 / 174.8 / 4.9		
	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