

献立表

令和08年9月1日～令和08年9月30日 療養弁当

	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 ちゃんぽん炒め カリフラワーと枝豆のサラダ 里芋のそぼろ煮 隠元のゴマ和え 花五目卵巻き	ご飯 メンチカツ コーンサラダ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 青菜のお浸し 果物	ご飯 あじのさんしょうマリネ 花野菜のサラダ じゃが芋と竹輪の煮物 キャベツのサウサントレ和え フルーツポンチ	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め 隠元の味噌和え 切干大根の煮物 杏仁豆腐 こんにゃくの炒め物	ご飯 煮物盛り合わせ グリーンサラダ 茄子とひき肉の中華炒め風 もやしのナムル ふっくら枝豆蒸し	ご飯 エビ玉あんかけ 十五品目サラダ 炒り鶏 果物 肉団子	ご飯 豚肉と野菜のレモンシシジャー(新) チンゲン菜のドレッシング和え 高野豆腐の煮物 南瓜サラダ ぜんまいの炒め煮	ご飯 京風シューマイ 大根サラダ 白菜の炒め煮 うずら豆 豚肉とメンマの炒め煮
成分	599 / 18.6 / 15.5 / 96.7 / 1.8	602 / 20.3 / 18.8 / 92.0 / 1.6	586 / 22.4 / 16.6 / 88.9 / 1.8	581 / 18.4 / 20.0 / 87.6 / 1.6	572 / 19.6 / 15.9 / 111.6 / 2.5	604 / 23.2 / 18.2 / 89.7 / 2.1	557 / 24.5 / 16.4 / 84.7 / 1.9	598 / 23.7 / 16.0 / 94.7 / 2.4
夕食	ご飯 ホキ(白身魚)のマヨチーズ焼き 胡瓜の香りと和え 豚肉ともやしのオイスター炒め 玉葱のイタリアンサラダ 大白花芸豆	ご飯 豆腐と野菜のコーチジャン炒め チンゲン菜の和え物 鶏大根 フルーツポンチ 南瓜サラダ	ご飯 野菜ステーキのあんかけ ほうれん草としめじのお浸し 京風がんもの煮付け うずら豆 玉葱と胡瓜のサラダ	ご飯 飲茶風シューマイ マカロニサラダ 三角野菜稲荷の煮付け 玉葱青のりと和え 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーのマリネ ひじきの五目煮 胡瓜のゴマ風味 マカロニサラダ	山菜ご飯 ししゃもフライ 春雨のコールスローサラダ 菜の花とあさりのペペロンチーノ風 三色豆 つきこんとメンマの炒め煮	ご飯 ホキの甘酢あんかけ(新) カリフラワーのサラダ 里芋としめじのみそバター炒め 隠元のピーナツ和え キャベツのさっと煮	ご飯 イカの五目炒め くらげの中華サラダ 肉かぼちや オクラの梅ドレ和え 果物
成分	581 / 25.9 / 16.7 / 85.2 / 1.9	568 / 15.6 / 20.5 / 82.9 / 2.0	553 / 16.7 / 13.2 / 93.5 / 1.7	613 / 18.6 / 16.3 / 100.7 / 2.2	624 / 18.0 / 24.4 / 84.5 / 2.1	566 / 30.9 / 15.5 / 90.6 / 2.3	586 / 21.9 / 11.3 / 97.6 / 2.0	555 / 19.9 / 13.8 / 89.8 / 1.5
成分	1180 / 44.5 / 32.2 / 181.9 / 3.7	1170 / 35.9 / 39.3 / 174.9 / 3.6	1139 / 39.1 / 29.8 / 182.4 / 3.5	1194 / 37.0 / 36.3 / 188.3 / 3.8	1196 / 37.6 / 40.3 / 196.1 / 4.6	1170 / 54.1 / 33.7 / 180.3 / 4.4	1143 / 46.4 / 27.7 / 182.3 / 3.9	1153 / 43.6 / 29.8 / 184.5 / 3.9
	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 魚のもみじ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 落と油揚げの山椒炒め 山芋の和え物 杏仁豆腐	ご飯 五目野菜炒め パスタサラダ 里芋の和風ピリ辛あん(新) 揚げ茄子のおろし生姜 小松菜のピーナツ和え	コーンご飯 イカフライ 玉葱とわかめの生姜醤油和え ごぼうの五目金平 抹茶ゼリー ツナサラダ	ご飯 鶏肉のくわ焼き コールスローサラダ 南瓜の煮付け オクラのとろろ和え ブロッコリーのオイスター炒め	ご飯 串カツ もやしのシンプル和え 大根のとろみ煮 青菜の辛し和え ふっくら枝豆蒸し	ご飯 さわらの磯煮 カリフラワーのサラダ じゃが芋とペーコンの粒マスタード炒め 胡瓜の浅漬け ソーセージの野菜炒め	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨サラダ キャベツと人参の煮浸し チンゲン菜のドレッシング和え 果物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 隠元の生姜醤油和え 一口がんもの煮付け 杏仁豆腐 キャベツのサラダ
成分	604 / 22.9 / 19.1 / 81.9 / 1.9	550 / 13.7 / 18.3 / 87.5 / 1.3	574 / 18.8 / 12.9 / 99.5 / 2.3	573 / 17.7 / 16.3 / 90.7 / 1.9	597 / 17.4 / 20.0 / 119.5 / 1.7	595 / 24.0 / 18.6 / 82.7 / 1.6	553 / 20.3 / 16.6 / 86.1 / 1.9	573 / 17.1 / 18.8 / 84.8 / 2.1
夕食	ご飯 牛肉コロッケ 玉葱とピーマンのサラダ 車麩の煮付け キャベツの浅漬け 白滝の炒り煮	ご飯 鶏肉といかの炒め物 隠元の梅おかか和え 竹輪と大根の煮物 三色豆 厚焼き玉子	ご飯 あじのバジルオイル焼き れんこんサラダ キャベツのおかか炒め 胡瓜の香りと和え ほうれん草のきな粉和え	ご飯 かに玉 青菜の辛し和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け みつまめ ピーマンと竹輪のソテー	ご飯 チンジャオロース風 キャベツのサラダ 白身魚のふっくら揚げの煮付け 大白花芸豆 エビシューマイ	ご飯 煮物盛り合わせ 彩りピーマンのサラダ なすといんげんの油味噌・栃木 みつまめ 胡瓜のゴマ風味	ご飯 いわしフライ ほうれん草のお浸し 白菜と大根のコンソメ炒め 玉葱のマリネ 大白花芸豆	ご飯 鶏肉のバタポン炒め オクラと胡瓜のサラダ じゃが芋とひじきの煮物・山梨 うずら豆 花五目卵巻き
成分	591 / 14.0 / 14.5 / 102.1 / 2.0	608 / 22.7 / 15.1 / 97.0 / 2.3	559 / 24.6 / 19.1 / 74.4 / 1.3	612 / 16.4 / 21.6 / 90.0 / 2.4	587 / 20.9 / 16.8 / 90.9 / 2.4	574 / 14.0 / 14.3 / 100.5 / 2.1	598 / 17.4 / 14.6 / 93.4 / 1.5	584 / 17.2 / 12.8 / 103.9 / 1.8
成分	1195 / 36.9 / 33.6 / 184.0 / 3.9	1158 / 36.4 / 33.4 / 184.5 / 3.6	1133 / 43.4 / 32.0 / 173.9 / 3.6	1185 / 34.1 / 37.9 / 180.7 / 4.3	1184 / 38.3 / 36.8 / 210.4 / 4.1	1169 / 38.0 / 32.9 / 183.2 / 3.7	1151 / 37.7 / 31.2 / 179.5 / 3.4	1157 / 34.3 / 31.6 / 188.7 / 3.9
	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 南瓜コロッケ 玉葱とかにかまのサラダ 大根と豚肉のべっこう煮 玉葱のゆかり和え さつま芋の和え物	ご飯 スパニッシュオムレツ風 白菜サラダ 三色豆とツナのトマト煮 青菜の辛し和え もずく酢	ご飯 めばるのガーリックステーキ 中華風サラダ 肉じゃが 彩りピーマンのおかか和え うずら豆	ご飯 鶏肉とこんにゃくの山椒味噌炒め・群馬 ほうれん草のワサビ和え 南瓜の塩バター煮 みつまめ おかからとひじきの炒め煮	ご飯 煮物盛り合わせ 胡瓜のキムチ和え 蓮根の五目炒め煮 オクラの塩昆布和え さつま芋の甘煮	ツナとしめじの炊き込みご飯 目玉焼きフライ きな粉ごまだれサラダ イカのトマト煮(新) 隠元の和風マヨ和え 果物	ご飯 白身魚の野菜蒸し 白菜と青菜の柚子ドレ和え 厚揚げと豚肉の炒め煮 三色豆 ひじきと野菜の炒り煮	ご飯 鶏肉とチンゲンサイの担担煮 キャベツのナムル 和風ペペロンチーノ(ペンネ) 小松菜のおかか和え 金平牛蒡
成分	584 / 12.1 / 12.3 / 108.7 / 1.4	573 / 21.7 / 16.9 / 85.2 / 2.3	578 / 24.8 / 11.0 / 96.1 / 1.9	605 / 18.2 / 16.2 / 99.5 / 1.9	608 / 16.7 / 12.0 / 110.9 / 2.2	575 / 21.3 / 19.1 / 80.7 / 1.8	561 / 27.0 / 8.8 / 95.2 / 2.0	555 / 15.0 / 16.0 / 89.7 / 2.2
夕食	ご飯 白身魚のわさびマヨ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 肉詰めいなりの煮付け キャベツのゴマ和え 韓国風春雨の炒め煮	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のなめ茸和え 里芋のすりごま煮 果物 バジルとチーズのパスタサラダ	生姜ご飯 焼き餃子 三色和え 厚揚げのそぼろあんかけ 大根の梅ドレサラダ 果物	ご飯 コーンコロッケ 花野菜のサラダ 青菜と高野豆腐の煮浸し ゆずみそ 肉団子	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 大根サラダ 庄内麩の煮付け 大白花芸豆 小松菜のピーナツ和え	ご飯 京風シューマイ 春雨のコールスローサラダ 鶏肉とカリフラワーのカレーマヨ炒め 抹茶ゼリー 牛蒡巻きの煮付け	ご飯 海鮮野菜炒め 玉葱と胡瓜のサラダ 里芋の唐揚げ野菜あん 青菜のピーナツ和え 果物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ カリフラワーとミックス野菜のサラダ じゃが芋とツナのカレー炒め みつまめ さつま揚げの煮付け
成分	601 / 25.6 / 19.2 / 83.7 / 2.4	553 / 14.7 / 13.0 / 95.5 / 2.3	584 / 16.7 / 17.5 / 91.2 / 1.3	566 / 15.8 / 13.6 / 97.2 / 2.0	556 / 20.5 / 12.5 / 95.7 / 1.6	607 / 24.6 / 17.8 / 92.5 / 2.3	564 / 18.2 / 11.6 / 98.5 / 1.3	612 / 17.7 / 15.2 / 105.0 / 2.0
成分	1185 / 37.7 / 31.5 / 192.4 / 3.8	1126 / 36.4 / 29.9 / 180.7 / 4.6	1162 / 41.5 / 28.5 / 187.3 / 3.2	1171 / 34.0 / 29.8 / 196.7 / 3.9	1164 / 37.2 / 24.5 / 206.6 / 3.8	1182 / 45.9 / 36.9 / 173.2 / 4.1	1125 / 45.2 / 20.4 / 193.7 / 3.3	1167 / 32.7 / 31.2 / 194.7 / 4.2
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
昼食	ご飯 ちゃんぽん炒め ほうれん草のゴマ和え かにしんじょうの白だし煮 さつま芋のサラダ 肉シュウマイ	ご飯 クリームコロッケ チンゲン菜のサラダ 切干大根の炒め煮 果物 とろろ	ご飯 めばるの味噌バター風味 春雨のフレンチサラダ 根菜のやわらか煮 うずら豆 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしボン酢 チーズインサラダ さつま芋と切り昆布の煮物 青菜の辛し和え こんにゃくの炒め物	ご飯 海鮮大シューマイ 玉葱とピーマンのサラダ 豚肉と南瓜のさっぱり炒め(新) キャベツのおかか和え 春雨のチャンプルー	ご飯 ヒレカツ ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌バター煮 胡瓜の浅漬け フルーツポンチ		
成分	595 / 17.7 / 16.8 / 93.9 / 2.3	560 / 12.9 / 12.6 / 100.5 / 2.2	595 / 26.3 / 10.9 / 119.9 / 2.6	563 / 16.6 / 9.7 / 102.9 / 1.8	589 / 18.6 / 11.9 / 103.6 / 2.0	552 / 17.1 / 10.9 / 97.6 / 2.0		
夕食	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め 隠元とネギのオーロラソース キャベツのさっと煮 白菜のフレンチサラダ 人参とピーマンのソテー	ご飯 豚肉のプルコギ風 グリーンサラダ 南瓜の煮付け 花野菜のドレッシング和え なすの煮びたし	ご飯 中華風千草焼き ひじきとオクラのサラダ 里芋の和風ジャーマンポテト 杏仁豆腐 カリフラワーのソテー	ご飯 煮物盛り合わせ パスタサラダ ピリ辛もやし炒め 三色豆 菜の花のゆば和え	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 白菜サラダ 大根のべっこう煮 山芋の和え物 一口がんもの煮付け	さつま芋ご飯 厚揚げのピリ辛五目炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 里芋の煮物 マスカットゼリー 花五目卵巻き		
成分	594 / 25.0 / 16.8 / 86.7 / 1.8	598 / 21.9 / 18.1 / 92.2 / 1.6	600 / 17.1 / 23.0 / 85.2 / 1.2	575 / 15.4 / 12.0 / 104.8 / 2.1	589 / 22.2 / 17.4 / 86.4 / 1.9	603 / 19.4 / 16.6 / 97.6 / 1.5		
成分	1189 / 42.7 / 33.6 / 180.6 / 4.1	1158 / 34.8 / 30.7 / 192.7 / 3.8	1195 / 43.4 / 33.9 / 205.1 / 3.8	1138 / 32.0 / 21.7 / 207.7 / 3.9	1178 / 40.8 / 29.3 / 190.0 / 3.9	1155 / 36.5 / 27.5 / 195.2 / 3.5		
	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