

献立表

令和08年10月1日～令和08年10月31日 療養弁当

	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	ご飯 五目野菜炒め カリフラワーのマリネ 高野豆腐のごま味噌煮 さつま芋のサラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 白身魚の野菜蒸し 隠元の梅おかか和え 厚揚げと春雨のチゲ風煮 みつまめ 春雨さっぱりサラダ	ご飯 豚たま(新) キャベツのゴマ和え 京風がんもの煮付け 胡瓜の浅漬け 大根のピリカラ炒め	ご飯 グリルチキン(ハーフ) チンゲン菜のサラダ 里芋の五目あんかけ 三色豆 白菜の炒め煮	ご飯 煮物盛り合わせ ほうれん草の梅ドレ和え ソーセージの野菜炒め 杏仁豆腐 南瓜サラダ	栗ご飯 赤魚の塩焼き パスタサラダ 炒り鶏 キャベツの昆布和え 三色豆	ご飯 豚肉のブルコギ風 グリーンサラダ 大根と人参の金平風 オクラと長芋のねばねば和え カニシューマイ	ご飯 いわしフライ 豆腐サラダ ひじきと白滝の炒り煮 玉葱のゆかり和え ほうれん草とコーンのソテー
成分	574 / 19.9 / 18.8 / 105.6 / 2.0	608 / 27.9 / 14.4 / 93.4 / 2.4	570 / 22.9 / 15.9 / 85.7 / 2.5	568 / 19.8 / 9.3 / 112.9 / 2.2	609 / 16.0 / 15.9 / 103.9 / 2.3	585 / 24.3 / 10.9 / 99.5 / 2.1	585 / 21.9 / 16.8 / 91.8 / 2.2	601 / 18.2 / 15.5 / 91.2 / 2.1
夕食	ご飯 揚げ豆腐の茸あんかけ 玉葱と胡瓜のサラダ 大根のとも煮 うずら豆 切り昆布の炒め煮	ご飯 鶏肉のバターポン炒め マカロニサラダ 南瓜のピーナツ煮 チンゲン菜の和え物 庄内麩の煮付け	ご飯 肉団子の酢豚風 花野菜のサラダ じゃが芋としめじの煮物 抹茶ゼリー エビシューマイ	ご飯 魚のもみじ焼き 玉葱と枝豆のサラダ あさりと春雨のオイスターソース煮 隠元のピーナツ和え 果物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コーンサラダ 高野豆腐の煮物 さつま芋と枝豆のドレ和え ブロッコリーの和え物	ご飯 クリームコロッケ 彩りピーマンのおかか和え 白菜のツナ味噌煮 カニ風味サラダ ひじきの炒め煮	ご飯 焼き餃子 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 大白花芸豆 厚揚げの酢豚風	ご飯 鶏肉のくわ焼き 春雨サラダ キャベツと人参の煮浸し 果物 もずく酢
成分	632 / 14.6 / 19.7 / 101.7 / 2.3	557 / 17.4 / 11.4 / 98.3 / 1.7	605 / 19.5 / 14.6 / 100.1 / 1.7	592 / 21.9 / 19.5 / 84.3 / 1.6	562 / 23.5 / 16.6 / 86.5 / 1.5	575 / 16.3 / 15.7 / 92.6 / 2.4	614 / 15.4 / 12.8 / 113.5 / 1.7	556 / 16.7 / 17.0 / 85.3 / 2.1
成分	1206 / 34.5 / 38.5 / 207.3 / 4.3	1165 / 45.3 / 25.8 / 191.7 / 4.1	1175 / 42.4 / 30.5 / 185.8 / 4.2	1160 / 41.7 / 28.8 / 197.2 / 3.8	1171 / 39.5 / 32.5 / 190.4 / 3.8	1160 / 40.6 / 26.6 / 192.1 / 4.5	1199 / 37.3 / 29.6 / 205.3 / 3.9	1157 / 34.9 / 32.5 / 176.5 / 4.2
	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	ご飯 海鮮野菜炒め ブロッコリーサラダ 車麩の煮付け 抹茶ゼリー こんにゃくの炒め物	ご飯 飲茶風シューマイ 大根サラダ カリフラワーの四川風炒め(新) うずら豆 青菜のゴマ和え	ご飯 豆腐のチャンプルー 玉葱とピーマンのサラダ 蕎と油揚げの山椒炒め ツナ昆布和え キャベツのサウサントドレ和え	ご飯 めばるのガーリックステーキ 隠元とネギのオーロラソース 厚揚げとえのきの生姜あんかけ キャベツのわさび風味 さつま芋の甘煮	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー 十五品目サラダ 切干大根の洋風煮(新) 彩りピーマンの和え物 果物	ご飯 ヒレカツ ほうれん草のとろろ芋和え 高野豆腐の煮物 玉葱青のり和え 鶏肉と野菜のトマト煮	ご飯 エビ玉あんかけ チーズインサラダ さつま揚げと大根の甘辛炒め 隠元の生姜醤油和え 白滝の炒り煮	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 玉葱とわかめの酢味噌和え 庄内麩の煮付け さつま芋のサラダ ふっくら枝豆蒸し
成分	567 / 21.5 / 12.9 / 92.4 / 2.1	605 / 19.5 / 12.7 / 107.3 / 2.0	585 / 15.0 / 20.7 / 81.8 / 2.2	640 / 24.6 / 18.5 / 93.3 / 1.5	605 / 23.0 / 19.4 / 90.6 / 1.7	564 / 22.9 / 13.4 / 90.6 / 2.0	575 / 20.1 / 19.0 / 82.3 / 2.1	567 / 20.0 / 13.2 / 114.4 / 1.9
夕食	ご飯 さわらのバジルオイル焼き ほうれん草としめじのお浸し 信田巻きの含め煮 さつま芋のサラダ 大白花芸豆	ご飯 スパニッシュオムレツ風 キャベツのサラダ 鶏肉の中華風旨煮 フルーツポンチ 肉団子	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 胡麻マヨネーズ和え 南瓜の煮付け もやしのピリ辛サラダ ふっくら枝豆蒸し	ご飯 薫るレモンのササミフライ 白菜のフレンチサラダ ぜんまいの炒め煮 三色豆 チンゲン菜の和え物	ご飯 煮物盛り合わせ チンゲン菜のドレッシング和え しらたきの鮭フレーク炒め みつまめ 厚焼き玉子	ご飯 あじのさんしょうマリネ ブロッコリーとコーンのサラダ 豚肉とメンマの炒め煮 白菜のゆずドレ和え 果物	ツナとしめじの炊き込みご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 青菜のお浸し 揚げ里芋とカニカマの葛煮 マスカットゼリー ポークシューマイ	ご飯 ちゃんぽん炒め 南瓜サラダ おからとひじきの炒め煮 大白花芸豆 肉団子
成分	627 / 27.8 / 16.8 / 93.0 / 1.8	599 / 22.6 / 18.3 / 88.6 / 2.2	589 / 23.1 / 18.3 / 108.7 / 1.6	546 / 9.1 / 8.3 / 103.4 / 2.4	588 / 17.1 / 16.0 / 97.1 / 2.0	612 / 25.1 / 20.7 / 82.9 / 2.1	622 / 21.9 / 20.0 / 91.8 / 2.2	626 / 21.7 / 17.4 / 101.5 / 2.5
成分	1194 / 49.3 / 29.7 / 185.4 / 3.9	1204 / 42.1 / 31.0 / 195.9 / 4.2	1174 / 38.1 / 39.0 / 190.5 / 3.8	1186 / 33.7 / 26.8 / 196.7 / 3.9	1193 / 40.1 / 35.4 / 187.7 / 3.7	1176 / 48.0 / 34.1 / 173.5 / 4.1	1197 / 42.0 / 39.0 / 174.1 / 4.3	1193 / 41.7 / 30.6 / 215.9 / 4.4
	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	ご飯 赤魚の塩焼き 春雨のフレンチサラダ 肉詰めいなりの煮付け 果物 花五目卵巻き	ご飯 イカの五目炒め 三色和え じゃが芋とタラコのソテー うずら豆 卵の花サラダ	ご飯 鶏肉とときのこの醤油炒め くらげの中華和え 白菜と人参の煮浸し 杏仁豆腐 コールスローサラダ	ご飯 煮物盛り合わせ 彩りピーマンのサラダ キャベツのカレー風味ソテー 大白花芸豆 金平牛蒡	ご飯 魚のトマトチーズ焼き れんこんサラダ 厚揚げの煮付け 胡瓜の香りและえ きのこの白和え	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 隠元の和風マヨ和え ブロッコリーとエビのペペロンチーノ コーンサラダ 果物	ご飯 京風シューマイ チンゲン菜のドレッシング和え のっぺい煮・三重 抹茶ゼリー 切り昆布の炒め煮	山菜ご飯 牛肉コロッケ 大根の青じそサラダ 白菜と人参の煮込み さつま芋のマスタード和え ピーマンと白滝の炒め物
成分	573 / 26.0 / 13.6 / 86.9 / 2.1	583 / 20.3 / 13.4 / 101.0 / 2.1	563 / 18.6 / 20.6 / 79.7 / 1.9	587 / 17.6 / 13.3 / 103.0 / 2.3	558 / 27.2 / 16.4 / 77.4 / 2.2	566 / 21.8 / 19.0 / 82.7 / 1.3	557 / 22.8 / 13.0 / 90.6 / 2.2	575 / 25.6 / 17.9 / 92.1 / 2.1
夕食	ご飯 豚肉と細切り野菜の和風炒め カリフラワーのサラダ 五目巾着の含め煮 オクラの三杯酢 アマトリチャーナ・イタリア	ご飯 天ぷら ほうれん草のわさび和え 高野豆腐の煮物 ゆずみそ れんこんの炒め煮	ご飯 めばるの味噌バター風味 パスタサラダ 里芋の和風ジャーマンポテト チンゲン菜のなめ茸和え 大根のピリカラ炒め	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 青菜のピーナツ和え 南瓜の煮付け 花野菜のサラダ はんぺんの煮付け	ご飯 串カツ もやしのカラフル和え いか大根 梅びしお 果物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ カリフラワーのマリネ さつま芋の煮付け 三色豆 玉葱とわかめの酢味噌和え	ご飯 中華風千草焼き 春雨のコールスローサラダ 高野豆腐の五目煮 青菜のお浸し 肉団子	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ 里芋煮 うずら豆 厚揚げと豚肉の炒め煮
成分	614 / 21.7 / 20.1 / 90.8 / 1.8	577 / 16.1 / 17.8 / 88.4 / 1.9	572 / 20.9 / 18.0 / 82.9 / 1.7	581 / 23.0 / 13.3 / 98.4 / 1.9	598 / 15.4 / 18.9 / 103.4 / 2.1	570 / 12.2 / 5.8 / 117.4 / 2.4	611 / 25.5 / 19.5 / 84.7 / 2.6	583 / 23.7 / 10.4 / 101.6 / 1.8
成分	1187 / 47.7 / 33.7 / 177.7 / 3.9	1160 / 36.4 / 31.2 / 189.4 / 4.0	1135 / 39.5 / 38.6 / 162.6 / 3.6	1168 / 40.6 / 26.6 / 201.4 / 4.2	1156 / 42.6 / 35.3 / 180.8 / 4.3	1136 / 34.0 / 24.8 / 200.1 / 3.7	1168 / 48.3 / 32.5 / 175.3 / 4.8	1158 / 49.3 / 28.3 / 193.7 / 3.9
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
昼食	ご飯 鶏肉の葱塩炒め マカロニサラダ わらびの煮物 マスカットゼリー ほうれん草のナムル	ご飯 さわらのバジルオイル焼き 花野菜のサラダ 肉じゃが 野菜のゴマ和え 三色豆	ご飯 和風きのこハンバーグ ほうれん草のお浸し アマトリチャーナ・イタリア 白菜サラダ ひじきの炒め煮	ご飯 ソフトチキンカツ コーンサラダ いかとじゃが芋のガリバター炒め みつまめ 厚焼き玉子	ご飯 豆腐と野菜のコチジャン炒め 青菜のゴマ和え けんちょう・山口 うずら豆 チョレギサラダ	ご飯 イかの中華炒め 春菊の辛し和え 南瓜の塩バター煮 春雨の三杯酢 ポテトサラダ	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め カリフラワーの和風サラダ 蕎と人参のおかか煮 フルーツポンチ ふっくら枝豆蒸し	
成分	566 / 16.4 / 17.1 / 89.1 / 1.8	632 / 26.7 / 17.2 / 95.0 / 1.7	558 / 16.8 / 14.9 / 91.2 / 2.0	610 / 21.6 / 16.9 / 93.9 / 1.8	583 / 16.2 / 13.8 / 102.3 / 1.6	582 / 17.5 / 14.3 / 98.6 / 1.5	561 / 19.3 / 16.8 / 104.9 / 2.4	
夕食	ご飯 マーボー豆腐 玉葱と枝豆のサラダ キャベツのさっと煮 オクラのおかか和え エビシューマイ	ご飯 五目野菜炒め 隠元の生姜醤油和え いもみそ・新潟 杏仁豆腐 大根のべっこう煮	人参と枝豆の炊き込みご飯 厚揚げのピリ辛炒め さつま芋とれんこんのサラダ カリフラワーのスープ煮 キャベツの浅漬け オクラと胡瓜のサラダ	ご飯 魚のおろし煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 車麩の筑前煮 減塩のり佃煮 山芋の和え物	ご飯 豚肉のカレー風味ソテー チンゲン菜のサラダ 一口がんもの煮付け 胡瓜の香りและえ 果物	ご飯 煮物盛り合わせ 玉葱としめじのマリネ風 白菜のツナ味噌煮 キャベツのわさび風味 野菜炒め	ご飯 アジフライ 隠元のキムチ和え 里芋のそぼろ煮 白菜の浅漬け 豆腐サラダ	
成分	588 / 20.2 / 18.0 / 88.2 / 2.2	553 / 13.6 / 14.0 / 97.0 / 1.5	580 / 18.7 / 20.6 / 84.3 / 2.4	552 / 25.6 / 10.8 / 89.3 / 2.4	556 / 21.6 / 17.5 / 82.5 / 1.8	597 / 20.6 / 16.5 / 93.2 / 2.9	596 / 19.1 / 16.0 / 95.3 / 1.7	
成分	1154 / 36.6 / 35.1 / 177.3 / 4.0	1185 / 40.3 / 31.2 / 192.0 / 3.2	1138 / 35.5 / 35.5 / 175.5 / 4.4	1162 / 47.2 / 27.7 / 183.2 / 4.2	1139 / 37.8 / 31.3 / 184.8 / 3.4	1179 / 38.1 / 30.8 / 191.8 / 4.4	1157 / 38.4 / 32.8 / 200.2 / 4.1	
	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