

献立表

令和08年11月1日～令和08年11月30日 療養弁当

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
昼食	ご飯 車麩の卵とじあんかけ 玉葱のマリネ風サラダ もやしとにらの中華炒め 白菜のピーナツ和え さつま芋の和え物	ご飯 照焼チキン グリーンサラダ 京風がんもの煮付け 大白花芸豆 白滝の炒り煮	ご飯 煮物盛り合わせ 白菜と青菜の和え物 野菜と挽肉の炒め物 山芋の和え物 玉葱のイタリアンサラダ	生姜ご飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーのマリネ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 減塩のり佃煮 三色豆	ご飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ キャベツとあさりの塩煮 フルーツポンチ 花五目卵巻き	ご飯 チンジャオロース風 隠元のピーナツ和え じゃが芋の煮付け きな粉ごまだれサラダ カニシューマイ	ご飯 南瓜コロッケ もやしのシンプル和え おおびら・長野(新) 花野菜のサラダ 露のピリ辛炒め煮	ご飯 たらのマスタート [＊] 焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ [＊] 炒り鶏 みつまめ 野菜と春雨の炒め煮
成分	602 / 19.0 / 17.3 / 95.7 / 1.4	583 / 27.2 / 15.3 / 97.5 / 2.1	559 / 16.1 / 14.0 / 96.3 / 1.9	614 / 28.5 / 16.3 / 91.4 / 1.9	601 / 17.6 / 17.6 / 97.2 / 1.9	562 / 20.6 / 14.2 / 96.5 / 2.2	579 / 14.4 / 12.4 / 104.8 / 1.9	599 / 25.4 / 16.7 / 89.3 / 1.8
夕食	ご飯 <small>メルルーサ(白身魚)のタルタル</small> 焼き <small>チンゲン菜のドレッシング</small> 和え ごぼうの五目金平 杏仁豆腐 こんにゃくの炒め物	ご飯 飲茶風シューマイ 三色和え じゃが芋とツナのカレー炒め 大根サラダ [＊] ちゃんぽん炒め	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ カリフラワーのサラダ [＊] 里芋の白煮 抹茶ゼリー 大根のべっこう煮	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 コールスローサラダ [＊] きのこ和風ペンネ オクラのおかか和え 切り昆布の炒め煮	ご飯 イカフライ 酢味噌和え ぜんまいの炒め煮 さつま芋のサラダ [＊] 肉団子	ご飯 さわらの磯煮 ほうれん草のそろろ芋和え 大根のピリカラ炒め うずら豆 春雨さっぱりサラダ [＊]	ご飯 豚肉と玉葱のおかか炒め 白菜のフレンチサラダ [＊] おから チンゲン菜のなめ茸和え ふっくら枝豆蒸し	ご飯 海鮮野菜炒め 大根の梅ドレサラダ [＊] 三角野菜豆腐の煮付け 玉葱とわかめの生姜醤油和え こんにゃくの炒め物
成分	572 / 22.7 / 15.5 / 87.3 / 2.4	599 / 18.5 / 15.0 / 100.5 / 2.2	635 / 13.4 / 20.4 / 100.2 / 1.7	551 / 17.1 / 16.9 / 85.9 / 2.2	599 / 19.4 / 13.1 / 101.4 / 2.4	595 / 23.8 / 13.9 / 93.4 / 2.2	555 / 23.7 / 16.2 / 106.0 / 2.2	562 / 19.4 / 16.8 / 85.2 / 2.1
成分	1174 / 41.7 / 32.8 / 183.0 / 3.8	1182 / 45.7 / 30.3 / 198.0 / 4.3	1194 / 29.5 / 34.4 / 196.5 / 3.6	1165 / 45.6 / 33.2 / 177.3 / 4.1	1200 / 37.0 / 30.7 / 198.6 / 4.3	1157 / 44.4 / 28.1 / 189.9 / 4.4	1134 / 38.1 / 28.6 / 210.8 / 4.1	1161 / 44.8 / 33.5 / 174.5 / 3.9
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
昼食	ご飯 クリームコロッケ コーンサラダ [＊] 白菜のツナ味噌煮 小松菜のナムル 果物	ご飯 五目野菜炒め 玉葱と枝豆のサラダ [＊] <small>ふんわり五目豆腐揚げの煮付け</small> マスカットゼリー カリフラワーの土佐煮	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め くらげの中華サラダ [＊] 厚揚げの旨煮 ほうれん草のお浸し 花五目卵巻き	ご飯 ハムカツ 豆腐サラダ [＊] 野菜と春雨の炒め煮 大白花芸豆 さつま揚げと野菜の塩煮	ご飯 さわらのバジルオイル焼き キャベツのサウザントレ和え 露と油揚げの山椒炒め 梅びしお 杏仁豆腐	ご飯 イカの五目炒め 青菜のピーナツ和え 大根のべっこう煮 ポテトサラダ [＊] ふっくら枝豆蒸し	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め パスタサラダ [＊] 一口がんもの煮付け 春菊のお浸し 白菜キムチ和え	ご飯 魚のおろし煮 春雨のフレンチサラダ [＊] 肉詰めいなりの煮付け 白菜のしその実和え 厚焼き玉子
成分	584 / 12.7 / 17.5 / 95.0 / 1.7	557 / 17.6 / 16.9 / 87.9 / 1.7	576 / 20.9 / 19.0 / 81.4 / 2.1	589 / 16.2 / 13.0 / 103.8 / 2.3	601 / 23.7 / 18.6 / 79.3 / 1.8	567 / 20.4 / 17.1 / 104.7 / 2.2	557 / 20.7 / 19.2 / 80.7 / 2.0	611 / 27.2 / 17.2 / 86.9 / 2.5
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ風 チンゲン菜のサラダ [＊] キャベツと人参の煮浸し 花野菜のソテー そろろ	ご飯 煮物盛り合わせ 青菜のわさび和え 肉にら炒め 三色豆 胡瓜ともやしのサラダ [＊]	ご飯 <small>魚と野菜の味噌バター炒め・開発(新)</small> ブロッコリーサラダ [＊] 南瓜の煮付け 小町和え つきこんとメンマの炒め煮	ご飯 焼き餃子 大根のゴマドレサラダ [＊] 車麩の煮付け さつま芋の和え物 果物	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛醤油炒め 十五品目サラダ [＊] カリフラワーの土佐煮 白菜のゆずドレ和え 玉葱とわかめの酢味噌和え	舞茸ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め 隠元の生姜醤油和え 高野豆腐の煮物 うずら豆 キャベツのさっと煮	ご飯 クリームコロッケ オクラと胡瓜のサラダ [＊] ひじきの豆腐炒め 大白花芸豆 彩りピーマンの和え物	ご飯 <small>鶏肉とブロッコリーの薬味だれ(新)</small> 玉葱と胡瓜のサラダ [＊] 南瓜の塩バター煮 三色和え 果物
成分	564 / 19.9 / 19.0 / 81.9 / 1.9	593 / 18.3 / 10.6 / 110.1 / 2.2	561 / 22.8 / 11.7 / 94.3 / 2.1	557 / 13.9 / 10.2 / 102.4 / 1.4	555 / 22.1 / 14.7 / 88.6 / 1.8	602 / 25.1 / 14.6 / 94.3 / 1.7	579 / 13.7 / 15.8 / 98.3 / 1.6	553 / 15.5 / 10.4 / 102.6 / 1.2
成分	1148 / 32.6 / 36.5 / 176.9 / 3.6	1150 / 35.9 / 27.5 / 198.0 / 3.9	1137 / 43.7 / 30.7 / 175.7 / 4.2	1146 / 30.1 / 23.2 / 206.2 / 3.7	1156 / 45.8 / 33.3 / 167.9 / 3.6	1169 / 45.5 / 31.7 / 199.0 / 3.9	1136 / 34.4 / 35.0 / 179.0 / 3.6	1164 / 42.7 / 27.6 / 189.5 / 3.7
	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
昼食	ご飯 メンチカツ チンゲン菜のサラダ [＊] 里芋のすりごま煮 杏仁豆腐 春雨の三杯酢	ご飯 千草焼き チョレギサラダ [＊] 大根と豚肉の煮物 三色豆 エビシューマイ	ご飯 煮物盛り合わせ ブロッコリーサラダ [＊] ソーセージの野菜炒め 山芋の塩昆布和え 果物	さつま芋としめじの炊き込みご飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の青じそサラダ [＊] 里芋の唐揚げ野菜あん キャベツのわさび風味 はんぺんの煮付け	ご飯 さわらのバジルオイル焼き 隠元の味噌和え さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワーのサラダ [＊] 肉団子	ご飯 串カツ 玉葱ときのこのサラダ [＊] いか大根 果物 胡瓜の和え物	ご飯 厚揚げの酢豚風 キャベツのマヨネーズ和え 金平牛蒡 南瓜サラダ [＊] なすの煮びたし	ご飯 ソフトチキンカツ チーズインサラダ [＊] 竹輪と大根の煮物 マスカットゼリー 菜の花のゆば和え
成分	584 / 13.7 / 13.3 / 103.3 / 1.6	605 / 21.9 / 16.9 / 91.6 / 2.4	569 / 16.5 / 11.9 / 103.1 / 2.1	613 / 22.5 / 14.8 / 102.1 / 2.5	614 / 27.9 / 17.6 / 85.8 / 2.3	598 / 15.7 / 18.9 / 103.7 / 1.7	577 / 12.6 / 19.3 / 90.2 / 1.9	625 / 20.4 / 10.9 / 112.4 / 1.7
夕食	ご飯 海鮮大シューマイ カリフラワーのマリネ キャベツのカレー風味ソテー 胡瓜の香りと和え 肉団子	ご飯 鶏肉とさつま芋のコチジャン煮 ほうれん草のゆずドレ和え けんちん煮 もやしのナムル 三色野菜のソテー	ご飯 あじの塩焼き 卵の花サラダ [＊] <small>れんこんとこんにゃくのそぼろ炒め</small> フルーツポンチ 牛蒡巻きの煮付け	ご飯 ヒレカツ 中華風サラダ [＊] 厚揚げのおろし煮 オクラのなめ茸和え 花五目卵巻き	ご飯 餃子あんかけ コールスローサラダ [＊] 肉じゃが うずら豆 彩り野菜と油揚げのお浸し	ご飯 チキンのオープン焼き チンゲン菜のドレッシング和え アマトリチャーナ・イタリア 白菜の浅漬け みつまめ	ご飯 魚と野菜の梅風味南蛮漬け もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター炒め コーンサラダ [＊] 人参と竹輪の炒め煮	ツナとしめじの炊き込みご飯 チーズオムレツ ひじきとオクラのサラダ [＊] ジャーマンポテト 三色豆 白滝の炒り煮
成分	613 / 19.6 / 17.3 / 98.5 / 2.6	572 / 15.8 / 14.8 / 96.2 / 1.6	628 / 25.9 / 18.2 / 92.5 / 2.0	580 / 21.4 / 15.8 / 89.6 / 2.2	579 / 16.3 / 10.6 / 107.8 / 1.7	575 / 19.0 / 16.8 / 87.9 / 1.6	618 / 23.9 / 15.0 / 95.3 / 2.2	555 / 16.2 / 14.3 / 93.1 / 2.4
成分	1197 / 33.3 / 30.6 / 201.8 / 4.2	1177 / 37.7 / 31.7 / 187.8 / 4.0	1197 / 42.4 / 30.1 / 195.6 / 4.1	1193 / 43.9 / 30.6 / 191.7 / 4.7	1193 / 44.2 / 28.2 / 193.6 / 4.0	1173 / 34.7 / 35.7 / 191.6 / 3.3	1195 / 36.5 / 34.3 / 185.5 / 4.1	1180 / 36.6 / 25.2 / 205.5 / 4.1
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)		
昼食	ご飯 和風きのこハンバーグ [＊] 隠元とネギ [＊] のオーロラソース 白菜の中華炒め さつま芋の和え物 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 めばるの味噌バター風味 ほうれん草のナムル 厚揚げと豚挽き肉のすき焼き風 玉葱のゆかり和え 庄内麩の煮付け	ご飯 ちゃんぽん炒め 大根サラダ [＊] 里芋の和風ピリ辛あん うずら豆 チャプチェ風春雨	ご飯 牛肉コロッケ <small>玉葱とわかめの生姜醤油和え</small> 煮ごもり・青森 春菊のお浸し 人参とピーマンのソテー	ご飯 魚のもみじ焼き カリフラワーの和風サラダ [＊] 菜の花とポテトの塩ダレソテー きゅうりのゆかり和え 果物	ご飯 鶏肉のくわ焼き キャベツとカニカマのマヨボンサラダ [＊] 南瓜の煮付け ブロッコリーのおかか和え ふっくら枝豆蒸し		
成分	564 / 17.9 / 14.8 / 112.8 / 2.1	616 / 26.3 / 18.6 / 87.0 / 2.0	582 / 17.5 / 18.2 / 143.4 / 2.4	618 / 15.8 / 17.9 / 98.7 / 1.7	578 / 21.9 / 16.3 / 89.0 / 1.3	568 / 19.6 / 17.2 / 107.3 / 2.0		
夕食	ご飯 煮物盛り合わせ 春雨サラダ [＊] カリフラワーの四川風炒め 小松菜の梅ドレ和え 海鮮野菜炒め	ご飯 目玉焼きフライ マカロニサラダ [＊] ひじきの煮物 オクラのなめ茸和え ぜんまいの当座煮	ご飯 豚肉の柚子ドレ炒め 花野菜のサラダ [＊] 根菜のやわらか煮 抹茶ゼリー 和風ペペロンチーノ(ペンネ)	ご飯 京風シューマイ チンゲン菜のサラダ [＊] がんもの煮付け 大白花芸豆 白菜キムチ和え	ご飯 豆腐と野菜のコチジャン炒め さつま芋のサラダ [＊] 切干大根の炒め煮 みつまめ 花五目卵巻き	ご飯 白身魚のフライ 隠元のおかか和え 野菜と春雨の炒め煮 ポテトサラダ [＊] 果物		
成分	607 / 22.4 / 16.1 / 96.2 / 2.0	556 / 15.7 / 16.6 / 87.6 / 2.2	583 / 19.5 / 16.9 / 93.0 / 1.9	551 / 24.1 / 12.6 / 89.7 / 2.3	569 / 14.7 / 13.6 / 100.1 / 2.3	574 / 14.4 / 14.4 / 98.7 / 1.5		
成分	1171 / 40.3 / 30.9 / 209.0 / 4.1	1172 / 42.0 / 35.2 / 174.6 / 4.2	1165 / 37.0 / 35.1 / 236.4 / 4.3	1169 / 39.9 / 30.5 / 188.4 / 4.0	1147 / 36.6 / 29.9 / 189.1 / 3.6	1142 / 34.0 / 31.6 / 206.0 / 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