献立表

令和08年11月1日～令和08年11月30日　げんき弁当

	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 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ さつま芋の和え物 海老の吹寄せ 玉葱のﾏﾘﾈ風ｻﾗﾀﾞ 漬物	ｺｰﾝご飯 ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾄﾏﾄｿｰｽ味) 白滝の炒り煮 京風がんもの煮付け ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 薫るﾚﾓﾝのササミフライ 玉葱のｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ 切干大根の炒め煮 白菜と青菜の和え物 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き 果物 厚揚げと春雨のﾁｹﾞ風煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈ 漬物	ご飯 野菜ｽﾃｰｷのあんかけ 花五目卵巻き ひじきの炒め煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 若鶏の西京焼き うずら豆 じゃが芋の煮付け 隠元のﾋﾟｰﾅﾂ和え 漬物	ご飯 ｲｶﾌﾗｲ もやしのｼﾝﾌﾟﾙ和え 蕗のﾋﾟﾘ辛炒め煮 肉団子 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き 三色豆 炒り鶏 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾐｯｸｽ野菜のｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	553 / 16.3 / 12.3 / 95.9 / 3.4	552 / 20.5 / 12.5 / 81.9 / 3.7	504 / 9.0 / 8.6 / 93.1 / 3.5	508 / 24.9 / 11.9 / 77.8 / 2.7	503 / 14.7 / 11.7 / 85.7 / 3.4	526 / 17.4 / 7.3 / 110.8 / 2.8	546 / 18.4 / 13.5 / 87.4 / 2.7	572 / 24.1 / 12.7 / 90.9 / 3.0
夕食	ご飯 赤魚の煮付け ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ごぼうの五目金平 ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 三色豆 じゃが芋と竹輪の煮物 三色和え 漬物	ご飯 ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰのサラダ 里芋の白煮 ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ 漬物	ご飯 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め ほうれん草のお浸し 切り昆布の炒め煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 酢味噌和え ぜんまいの炒め煮 ｱﾏﾄﾘﾁｬｰﾅ・ｲﾀﾘｱ 漬物	ご飯 あじの塩こうじ焼き 南瓜ｻﾗﾀﾞ 大根と人参の金平風 ほうれん草のとろろ芋和え 漬物	ゆかりご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 果物 おから 白菜のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 京風ｼｭｰﾏｲ 大根の梅ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 三角野菜豆腐の煮付け こんにゃくの炒め物 漬物
成分	532 / 26.4 / 11.7 / 103.4 / 3.8	530 / 18.4 / 7.3 / 101.6 / 3.3	530 / 18.4 / 10.2 / 91.8 / 3.1	509 / 19.0 / 14.3 / 81.9 / 3.1	577 / 13.5 / 15.8 / 95.4 / 3.4	509 / 21.0 / 10.7 / 82.5 / 3.4	529 / 21.0 / 12.6 / 88.1 / 2.4	559 / 21.4 / 15.6 / 86.6 / 3.9
成分	1085 / 42.7 / 24.0 / 199.3 / 7.2	1082 / 38.9 / 19.8 / 183.5 / 7.0	1034 / 27.4 / 18.8 / 184.9 / 6.6	1017 / 43.9 / 26.2 / 159.7 / 5.8	1080 / 28.2 / 27.5 / 181.1 / 6.8	1035 / 38.4 / 18.0 / 193.3 / 6.2	1075 / 39.4 / 26.1 / 175.5 / 5.1	1131 / 45.5 / 28.3 / 177.5 / 6.9
	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 ﾎﾟｰｸｶﾚｰ 果物 帆立風味ﾌﾗｲ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	いりこ菜飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 玉葱と枝豆のｻﾗﾀﾞ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け ｶﾘﾌﾗﾜｰの土佐煮 漬物	ご飯 焼きつくね ｵｸﾗのおかか和え 信田巻きの含め煮 くらげの中華ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ 厚焼き玉子 さつま揚げと野菜の塩煮 豆腐ｻﾗﾀﾞ 漬物	わかめご飯 赤魚のみりん醤油焼き うずら豆 蕗と油揚げの山椒炒め ｷｬﾍﾞﾂのｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚ和え 漬物	ご飯 大焼売 果物 大根と人参のおかか煮 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き 白菜ｷﾑﾁ和え 一口がんもの煮付け ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 たらの西京焼き 春雨のフレンチサラダ 肉詰めいなりの煮付け ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ 漬物
成分	523 / 13.5 / 11.6 / 94.5 / 3.3	520 / 17.7 / 12.4 / 88.7 / 2.6	502 / 20.2 / 8.0 / 89.7 / 4.1	622 / 16.9 / 17.4 / 98.7 / 3.5	518 / 21.4 / 8.5 / 85.9 / 3.6	523 / 17.8 / 8.8 / 95.5 / 3.9	515 / 19.1 / 13.9 / 78.6 / 3.1	554 / 26.6 / 12.2 / 82.3 / 3.9
夕食	ご飯 かに玉 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のサラダ ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し ふっくら枝豆蒸し 漬物	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ 青菜のわさび和え おでん風煮 胡瓜ともやしのサラダ 漬物	ご飯 カレイの煮付け 大白花芸豆 つきこんとﾒﾝﾏの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 五目野菜炒め 果物 車麸の煮付け 大根のｺﾞﾏﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 玉葱としめじのﾏﾘﾈ風 じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め 十五品目サラダ 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 三色豆 高野豆腐の中華風炒め 隠元の生姜醤油和え 漬物	かおりご飯 ハムカツ 彩りﾋﾟｰﾏﾝの和え物 おからとひじきの炒め煮 ｵｸﾗと胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 豚肉のﾌﾟﾙｺｷﾞ風 果物 南瓜の煮付け 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物
成分	555 / 16.9 / 20.9 / 97.1 / 3.3	504 / 18.3 / 10.4 / 85.9 / 3.5	506 / 17.3 / 10.7 / 87.0 / 4.0	500 / 14.6 / 12.1 / 85.3 / 2.6	561 / 19.9 / 19.2 / 90.7 / 3.8	562 / 25.8 / 10.4 / 91.0 / 3.6	530 / 15.3 / 10.7 / 96.0 / 3.6	533 / 20.5 / 12.3 / 90.5 / 2.1
成分	1078 / 30.4 / 32.5 / 191.6 / 6.6	1024 / 36.0 / 22.8 / 174.6 / 6.1	1008 / 37.5 / 18.7 / 176.7 / 8.1	1122 / 31.5 / 29.5 / 184.0 / 6.1	1079 / 41.3 / 27.7 / 176.6 / 7.4	1085 / 43.6 / 19.2 / 186.5 / 7.5	1045 / 34.4 / 24.6 / 174.6 / 6.7	1087 / 47.1 / 24.5 / 172.8 / 6.0
	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 串カツ 春雨の三杯酢 里芋のすりごま煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のサラダ 漬物	人参と枝豆の炊き込みご飯 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ 大根と豚肉の煮物 こんにゃくの炒め物 漬物	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 果物 ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 彩りﾋﾟｰﾏﾝのおかか和え はんぺんの煮付け 大根の青じそサラダ 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 大白花芸豆 さつま揚げと野菜の煮物 隠元の味噌和え 漬物	梅とｼﾞｬｺのご飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰ﾌﾗｲ 胡瓜の和え物 いか大根 玉葱ときのこのサラダ 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 三色豆 金平牛蒡 ｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 漬物	ご飯 ﾁｷﾝｶﾚｰ 果物 ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ﾁｰｽﾞｲﾝｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	624 / 13.0 / 19.5 / 110.4 / 1.8	504 / 17.5 / 13.8 / 77.7 / 3.8	531 / 17.7 / 12.2 / 91.1 / 2.6	501 / 18.0 / 7.5 / 93.0 / 3.5	518 / 23.8 / 8.3 / 86.8 / 3.5	560 / 17.2 / 13.8 / 92.7 / 3.9	569 / 14.0 / 15.3 / 95.3 / 2.6	536 / 15.3 / 14.0 / 90.3 / 2.8
夕食	ご飯 ｲｶの五目炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ お魚豆腐揚げの煮付け 肉団子 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草のゆずﾄﾞﾚ和え じゃが芋とﾀﾗｺのｿﾃｰ 玉葱のｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き うずら豆 牛蒡巻きの煮付け 卵の花サラダ 漬物	ご飯 餃子風ﾒﾝﾁ 小松菜のゆずﾄﾞﾚ和え 厚揚げの煮付け 中華風サラダ 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ 果物 肉じゃが ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え さつま芋の煮付け 白菜サラダ 漬物	菜飯 ほっけみりん醤油焼き 人参と竹輪の炒め煮 里芋としめじのみそﾊﾞﾀｰ炒め もやしのｺﾞﾏ酢和え 漬物	ご飯 ツナオムレツ 白滝の炒り煮 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ひじきとｵｸﾗのサラダ 漬物
成分	546 / 20.8 / 15.5 / 80.3 / 3.2	511 / 16.3 / 13.3 / 83.9 / 2.5	550 / 24.3 / 9.6 / 93.4 / 3.7	567 / 19.3 / 18.0 / 84.1 / 2.7	532 / 16.5 / 7.7 / 101.8 / 3.7	575 / 16.9 / 12.3 / 103.8 / 3.5	501 / 21.8 / 7.1 / 85.9 / 4.3	491 / 13.5 / 12.1 / 85.2 / 3.0
成分	1170 / 33.8 / 35.0 / 190.7 / 5.0	1015 / 33.8 / 27.1 / 161.6 / 6.3	1081 / 42.0 / 21.8 / 184.5 / 6.3	1068 / 37.3 / 25.5 / 177.1 / 6.2	1050 / 40.3 / 16.0 / 188.6 / 7.2	1135 / 34.1 / 26.1 / 196.5 / 7.4	1070 / 35.8 / 22.4 / 181.2 / 6.9	1027 / 28.8 / 26.1 / 175.5 / 5.8
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)		
昼食	ご飯 和風きのこﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 白菜のｺﾞﾏ和え 切り昆布の炒め煮 隠元とﾈｷﾞのｵｰﾛﾗｿｰｽ 漬物	生姜ご飯 赤魚の塩焼き うずら豆 厚揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草のナムル 漬物	ご飯 焼き餃子 厚焼き玉子 ｷｬﾍﾞﾂと椎茸の煮浸し 大根ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ｿｰｽｶﾂ 人参とﾋﾟｰﾏﾝのｿﾃｰ 車麸の筑前煮 玉葱とわかめの生姜醤油和え 漬物	ご飯 ﾎｷ(白身魚)のもろみ焼き 大白花芸豆 おでん風煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 照焼ﾁｷﾝ ｵｸﾗの梅ﾄﾞﾚ和え 南瓜の煮付け ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆｶﾏのﾏﾖﾎﾟﾝｻﾗﾀﾞ 漬物		
成分	525 / 16.7 / 11.3 / 92.1 / 3.3	518 / 24.8 / 7.9 / 86.9 / 3.9	547 / 16.6 / 15.5 / 87.0 / 3.0	561 / 19.5 / 9.4 / 99.6 / 3.9	501 / 24.3 / 6.9 / 87.4 / 3.9	508 / 22.3 / 12.0 / 92.5 / 2.6		
夕食	ご飯 海鮮野菜炒め 果物 かにしんじょうの白だし煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ ほうれん草のわさび和え ぜんまいの当座煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛ｺﾁｼﾞｬﾝ炒め 果物 根菜のやわらか煮 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 肉団子の酢豚風 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のサラダ 一口がんもの煮付け 白菜ｷﾑﾁ和え 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ 青菜のお浸し 切干大根の炒め煮 さつま芋のサラダ 漬物	ご飯 ｱｼﾞﾌﾗｲ 果物 三色豆とｳｨﾝﾅｰのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ 隠元のおかか和え 漬物		
成分	505 / 18.2 / 11.6 / 83.0 / 2.2	607 / 14.0 / 18.6 / 96.9 / 3.2	537 / 17.7 / 13.7 / 87.8 / 2.8	524 / 17.3 / 13.4 / 85.0 / 3.3	530 / 16.5 / 7.8 / 101.4 / 3.2	554 / 18.2 / 13.3 / 91.2 / 2.8		
成分	1030 / 34.9 / 22.9 / 175.1 / 5.5	1125 / 38.8 / 26.5 / 183.8 / 7.1	1084 / 34.3 / 29.2 / 174.8 / 5.8	1085 / 36.8 / 22.8 / 184.6 / 7.2	1031 / 40.8 / 14.7 / 188.8 / 7.1	1062 / 40.5 / 25.3 / 183.7 / 5.4		
	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

C&S 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