

献立表

令和08年11月1日～令和08年11月30日 スマイル弁当

	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 コンビネーションオムレツ 玉葱のマリネ風サラダ 海老の吹寄せ 漬物	コーンご飯 ミニハンバーグ(トマトソース味) グリーンサラダ 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 薫るレモンのササミフライ 白菜と青菜の和え物 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 ほっけみりん醤油焼き ブロッコリーのマリネ 厚揚げと春雨のチゲ風煮 漬物	ご飯 野菜ステーキのあんかけ マカロニサラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 若鶏の西京焼き 隠元のピーナツ和え じゃが芋の煮付け 漬物	ご飯 イカフライ もやしのシンプル和え 落のピリ辛炒め煮 漬物	ご飯 さわらのもろみ焼き カリフラワーとミックス野菜のサラダ 炒り鶏 漬物
成分	509 / 15.6 / 12.2 / 85.1 / 3.2	510 / 19.3 / 9.9 / 78.4 / 3.1	476 / 8.6 / 7.2 / 89.3 / 3.4	489 / 24.8 / 11.9 / 72.7 / 2.7	460 / 12.2 / 9.9 / 81.2 / 3.1	460 / 15.8 / 7.1 / 95.7 / 2.8	478 / 15.5 / 10.0 / 81.6 / 2.1	508 / 23.3 / 12.6 / 75.5 / 2.9
夕食	ご飯 赤魚の煮付け チンゲン菜のドレッシング和え ごぼうの五目金平 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め 三色和え じゃが芋と竹輪の煮物 果物	ご飯 マーボー豆腐 カリフラワーのサラダ 里芋の白煮 漬物	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め コールスローサラダ 切り昆布の炒め煮 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 漬物	ご飯 あじの塩こうじ焼き ほうれん草のとろろ芋和え 大根と人参の金平風 漬物	ゆかりご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 白菜のフレンチサラダ おから 果物	ご飯 京風シューマイ 大根の梅ドレサラダ 三角野菜豆腐の煮付け 漬物
成分	505 / 22.9 / 10.8 / 81.5 / 3.4	470 / 17.3 / 6.9 / 88.6 / 2.6	486 / 14.9 / 8.2 / 90.0 / 2.7	501 / 17.6 / 14.2 / 80.7 / 2.9	519 / 12.5 / 11.5 / 92.0 / 3.2	455 / 20.2 / 7.6 / 76.1 / 3.1	520 / 20.7 / 12.6 / 86.1 / 1.7	519 / 20.1 / 13.4 / 83.3 / 3.4
成分	1014 / 38.5 / 23.0 / 166.6 / 6.6	980 / 36.6 / 16.8 / 167.0 / 5.7	962 / 23.5 / 15.4 / 179.3 / 6.1	990 / 42.4 / 26.1 / 153.4 / 5.6	979 / 24.7 / 21.4 / 173.2 / 6.3	915 / 36.0 / 14.7 / 171.8 / 5.9	998 / 36.2 / 22.6 / 167.7 / 3.8	1027 / 43.4 / 26.0 / 158.8 / 6.3
	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 ポークカレー コーンサラダ 帆立風味フライ 漬物	いりこ菜飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 玉葱と枝豆のサラダ ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 焼きつくね くらげの中華サラダ 信田巻きの含め煮 漬物	ご飯 牛肉コロッケ 豆腐サラダ さつま揚げと野菜の塩煮 漬物	わかめご飯 赤魚のみりん醤油焼き キャベツのサウザントレ和え 落と油揚げの山椒炒め 漬物	ご飯 大焼売 青菜のピーナツ和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 若鶏のごま照り焼き パスタサラダ 一口がんもの煮付け 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 漬物
成分	503 / 13.5 / 11.6 / 89.3 / 3.3	487 / 14.8 / 11.5 / 84.9 / 2.3	491 / 19.3 / 8.0 / 87.4 / 3.8	567 / 13.9 / 14.0 / 95.7 / 3.1	452 / 19.8 / 8.3 / 70.8 / 3.6	503 / 17.7 / 8.8 / 90.3 / 3.9	494 / 18.5 / 12.9 / 75.6 / 2.9	505 / 22.8 / 10.0 / 79.9 / 3.5
夕食	ご飯 かに玉 チンゲン菜のサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 メンチカツ 青菜のわさび和え おでん風煮 漬物	ご飯 カレイの煮付け ブロッコリーサラダ つきこんとメンマの炒め煮 漬物	ご飯 五目野菜炒め 大根のゴマドレサラダ 車麩の煮付け 果物	ご飯 鶏肉の照焼き 十五品目サラダ じゃが芋とベーコンのマスタード炒め 漬物	ご飯 あじのもろみ焼き 隠元の生姜醤油和え 高野豆腐の中華風炒め 漬物	かおりご飯 ハムカツ オクラと胡瓜のサラダ おからとひじきの炒め煮 漬物	ご飯 豚肉のプルコギ風 玉葱と胡瓜のサラダ 南瓜の煮付け 果物
成分	528 / 13.4 / 19.9 / 75.4 / 2.9	500 / 17.8 / 10.4 / 84.8 / 3.3	461 / 16.0 / 10.5 / 76.8 / 3.8	493 / 14.2 / 12.1 / 83.9 / 2.0	535 / 19.5 / 17.7 / 87.7 / 3.7	498 / 25.0 / 10.3 / 75.6 / 3.5	515 / 14.4 / 10.7 / 92.8 / 3.4	527 / 20.2 / 12.3 / 89.2 / 1.6
成分	1031 / 26.9 / 31.5 / 164.7 / 6.2	987 / 32.6 / 21.9 / 169.7 / 5.6	952 / 35.3 / 18.5 / 164.2 / 7.6	1060 / 28.1 / 26.1 / 179.6 / 5.1	987 / 39.3 / 26.0 / 158.5 / 7.3	1001 / 42.7 / 19.1 / 165.9 / 7.4	1009 / 32.9 / 23.6 / 168.4 / 6.3	1032 / 43.0 / 22.3 / 169.1 / 5.1
	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 チンゲン菜のサラダ 里芋のすりごま煮 漬物	人参と枝豆の炊き込みご飯 プレーンオムレツ チョレギサラダ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ キャベツと人参の煮浸し 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 大根の青じそサラダ はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 隠元の味噌和え さつま揚げと野菜の煮物 漬物	梅とジャコのご飯 ピーマンの肉詰フライ 玉葱ときのこのサラダ いか大根 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み キャベツのマヨネーズ和え 金平牛蒡 漬物	ご飯 チキンカレー チーズインサラダ イカリングフライ 漬物
成分	582 / 12.5 / 19.2 / 101.3 / 1.6	453 / 16.1 / 10.9 / 73.7 / 3.3	515 / 17.6 / 12.2 / 87.3 / 2.6	488 / 17.4 / 7.5 / 89.8 / 3.3	473 / 22.5 / 8.1 / 76.6 / 3.3	541 / 16.6 / 12.9 / 90.0 / 3.7	505 / 13.2 / 15.2 / 79.9 / 2.5	517 / 15.2 / 14.0 / 85.2 / 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 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草のゆずドレ和え じゃが芋とタラコのソテー 漬物	ご飯 めばるのもろみ焼き 卵の花サラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 餃子風メンチ 中華風サラダ 厚揚げの煮付け 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ コールスローサラダ 肉じゃが 果物	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め チンゲン菜のドレッシング和え さつま芋の煮付け 漬物	菜飯 ほっけみりん醤油焼き もやしのゴマ酢和え 里芋としめじのみそバター炒め 漬物	ご飯 ツナオムレツ ひじきとオクラのサラダ ジャーマンポテト 漬物
成分	483 / 18.0 / 12.5 / 74.4 / 2.6	480 / 15.9 / 11.5 / 79.9 / 2.4	484 / 22.7 / 9.4 / 78.3 / 3.7	559 / 18.6 / 17.9 / 82.4 / 2.5	524 / 16.1 / 7.7 / 100.0 / 3.1	561 / 16.3 / 11.7 / 101.6 / 3.1	452 / 20.1 / 4.9 / 80.3 / 3.6	446 / 13.1 / 9.1 / 81.2 / 2.6
成分	1065 / 30.5 / 31.7 / 175.7 / 4.2	933 / 32.0 / 22.4 / 153.6 / 5.7	999 / 40.3 / 21.6 / 165.6 / 6.3	1047 / 36.0 / 25.4 / 172.2 / 5.8	997 / 38.6 / 15.8 / 176.6 / 6.4	1102 / 32.9 / 24.6 / 191.6 / 6.8	957 / 33.3 / 20.1 / 160.2 / 6.1	963 / 28.3 / 23.1 / 166.4 / 5.4
	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 切り昆布の炒め煮 漬物	生姜ご飯 赤魚の塩焼き ほうれん草のナムル 厚揚げと豚肉の炒め煮 漬物	ご飯 焼き餃子 大根サラダ キャベツと椎茸の煮浸し 漬物	ご飯 ソースカツ 玉葱とわかめの生姜醤油和え 車麩の筑前煮 漬物	ご飯 ホキ(白身魚)のもろみ焼き カリフラワーの和風サラダ おでん風煮 漬物	ご飯 照焼チキン キャベツとカニカマのマヨドンサラダ 南瓜の煮付け 漬物		
成分	495 / 15.1 / 10.6 / 87.2 / 2.8	452 / 23.2 / 7.7 / 71.8 / 3.9	492 / 13.6 / 12.1 / 84.0 / 2.6	520 / 18.1 / 7.2 / 95.9 / 3.5	456 / 23.0 / 6.7 / 77.2 / 3.7	495 / 21.8 / 11.5 / 90.5 / 2.4		
夕食	ご飯 海鮮野菜炒め 春雨サラダ かにしんじょうの白だし煮 果物	ご飯 牛肉コロッケ マカロニサラダ ぜんまいの当座煮 漬物	ご飯 鶏肉の甘辛コチジャン炒め 花野菜のサラダ 根菜のやわらか煮 漬物	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のサラダ 一口がんもの煮付け 漬物	ご飯 飲茶風シューマイ さつま芋のサラダ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 アジフライ 隠元のおかか和え 三色豆とウィンナーのガーリックソテー 果物		
成分	500 / 17.9 / 11.6 / 82.0 / 1.7	597 / 12.7 / 18.5 / 95.5 / 2.8	517 / 17.6 / 13.7 / 82.6 / 2.8	502 / 16.5 / 12.5 / 81.3 / 2.9	518 / 14.6 / 7.8 / 99.7 / 2.9	545 / 17.9 / 13.3 / 89.2 / 2.1		
成分	995 / 33.0 / 22.2 / 169.2 / 4.5	1049 / 35.9 / 26.2 / 167.3 / 6.7	1009 / 31.2 / 25.8 / 166.6 / 5.4	1022 / 34.6 / 19.7 / 177.2 / 6.4	974 / 37.6 / 14.5 / 176.9 / 6.6	1040 / 39.7 / 24.8 / 179.7 / 4.5		
	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