献立表

令和08年12月1日～令和08年12月31日　スマイル弁当

	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 ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ 菜の花のお浸し じゃが芋と竹輪の煮物 漬物	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ 彩りﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 若鶏の西京焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 大根と人参の金平風 漬物	ツナと昆布の炊き込みご飯 野菜ｽﾃｰｷの彩りあんかけ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 豚肉ともやしのｵｲｽﾀｰ炒め 漬物	ご飯 あじの西京焼き ほうれん草のとろろ芋和え 三角野菜豆腐の煮付け 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ 白菜ときゅうりのサラダ 厚揚げと春雨のﾁｹﾞ風煮 漬物	ご飯 ポークカレー 十五品目サラダ 帆立風味ﾌﾗｲ 漬物	ご飯 ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾄﾏﾄｿｰｽ味) 千草和え ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し 漬物
成分	466 / 17.2 / 7.5 / 84.6 / 3.0	592 / 12.6 / 12.5 / 107.8 / 2.8	483 / 16.8 / 9.6 / 82.3 / 3.2	495 / 16.9 / 13.1 / 77.3 / 2.7	519 / 23.0 / 14.0 / 74.8 / 2.7	553 / 18.4 / 15.7 / 87.8 / 3.3	523 / 13.3 / 14.6 / 87.8 / 3.1	502 / 18.4 / 6.1 / 85.2 / 3.3
夕食	ひじきご飯 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め ほうれん草の青じそ風味 高野豆腐のごま味噌煮 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き 胡瓜と春雨の甘酢 筑前煮 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 京風がんもの煮付け 漬物	ご飯 海老とｷｸﾗｹﾞのｿﾃｰ キャベツのｺﾞﾏ酢和え かに高野の含め煮 漬物	ご飯 南瓜ｺﾛｯｹ 玉葱としめじのﾏﾘﾈ風 大根とあさりの煮物 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｺﾞﾏ和え 炒り鶏 漬物	ご飯 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 大根の和風サラダ ひじきの炒め煮 漬物	ご飯 ｲｶﾌﾗｲ 白菜のｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 根菜と豚肉の甘辛煮 漬物
成分	487 / 21.3 / 11.8 / 77.9 / 2.7	483 / 24.0 / 7.2 / 80.4 / 3.5	529 / 17.2 / 16.8 / 79.9 / 3.0	475 / 17.3 / 7.3 / 85.7 / 3.3	520 / 11.4 / 10.3 / 96.0 / 2.5	456 / 21.3 / 7.1 / 76.8 / 3.3	450 / 13.7 / 7.8 / 84.2 / 3.5	502 / 16.4 / 10.4 / 87.1 / 1.9
成分	953 / 38.5 / 19.3 / 162.5 / 5.7	1075 / 36.6 / 19.7 / 188.2 / 6.3	1012 / 34.0 / 26.4 / 162.2 / 6.2	970 / 34.2 / 20.4 / 163.0 / 6.0	1039 / 34.4 / 24.3 / 170.8 / 5.2	1009 / 39.7 / 22.8 / 164.6 / 6.6	973 / 27.0 / 22.4 / 172.0 / 6.6	1004 / 34.8 / 16.5 / 172.3 / 5.2
	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 めばるのみりん醤油焼き ﾁｰｽﾞｲﾝｻﾗﾀﾞ 鶏肉の中華風旨煮 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 春雨の中華サラダ さつま揚げと野菜の塩煮 漬物	ご飯 ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ(ﾊｰﾌﾞ) 玉葱と胡瓜のｻﾗﾀﾞ 蕗と油揚げの山椒炒め 漬物	梅とｼﾞｬｺのご飯 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｻﾗﾀﾞ じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め 漬物	ご飯 ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 隠元のﾋﾟｰﾅﾂ和え 鶏肉と白菜の煮物 漬物	かおりご飯 さわらの塩こうじ焼き 白菜の柚子ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 豚肉とﾒﾝﾏの炒め煮 漬物	ご飯 串カツ もやしのキムチ和え 大根と人参のおかか煮 漬物	ご飯 くわいとひじきの肉団子 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈ 五目巾着の含め煮 漬物
成分	461 / 24.0 / 9.5 / 71.1 / 3.0	485 / 14.6 / 7.9 / 91.6 / 3.3	502 / 16.9 / 11.4 / 90.3 / 3.1	467 / 13.4 / 11.1 / 81.8 / 3.0	529 / 13.3 / 14.0 / 87.8 / 2.8	470 / 22.1 / 9.5 / 73.8 / 3.6	573 / 14.5 / 17.8 / 100.3 / 3.0	591 / 19.9 / 15.7 / 94.2 / 3.2
夕食	いりこ菜飯 肉団子の和風あん 玉葱とツナのサラダ つきこんとﾒﾝﾏの炒め煮 漬物	ご飯 五目野菜炒め 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 金平ﾎﾟﾃﾄ 漬物	ご飯 さばの味噌煮 ｷｬﾍﾞﾂの生姜醤油和え ふんわり五目豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 豚肉と高菜の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰときのこのｻﾗﾀﾞ 大根のツナ煮 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 青菜のお浸し おでん風煮 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め 春雨のﾏﾖｻﾗﾀﾞ 一口がんもの煮付け 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 高野豆腐の中華風炒め 漬物	ご飯 ｺｰﾝｺﾛｯｹ 春菊のお浸し 里芋のそぼろ煮 漬物
成分	481 / 14.1 / 9.5 / 85.8 / 3.4	476 / 16.6 / 9.6 / 86.6 / 2.6	539 / 24.0 / 16.9 / 77.7 / 3.6	494 / 18.6 / 13.7 / 78.7 / 2.1	514 / 19.2 / 13.5 / 80.6 / 3.3	513 / 20.0 / 13.6 / 78.5 / 3.0	484 / 23.9 / 9.3 / 76.1 / 3.2	548 / 17.4 / 10.2 / 97.7 / 3.1
成分	942 / 38.1 / 19.0 / 156.9 / 6.4	961 / 31.2 / 17.5 / 178.2 / 5.9	1041 / 40.9 / 28.3 / 168.0 / 6.7	961 / 32.0 / 24.8 / 160.5 / 5.1	1043 / 32.5 / 27.5 / 168.4 / 6.1	983 / 42.1 / 23.1 / 152.3 / 6.6	1057 / 38.4 / 27.1 / 176.4 / 6.2	1139 / 37.3 / 25.9 / 191.9 / 6.3
	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 めばるの西京焼き ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 大根と豚肉の煮物 漬物	ご飯 ﾁｷﾝｶﾚｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 漬物	ご飯 海鮮かまぼこのあんかけ 隠元とﾈｷﾞのｵｰﾛﾗｿｰｽ 厚揚げの煮付け 漬物	生姜ご飯 あじのみりん醤油焼き 花野菜のサラダ 肉じゃが 漬物	ご飯 照焼ﾁｷﾝ 白菜ｻﾗﾀﾞ さつま揚げと野菜の味噌煮 漬物	ご飯 焼き餃子 玉葱とﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ じゃが芋とﾀﾗｺのｿﾃｰ 漬物	ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ 青菜の辛し和え はんぺんの煮付け 漬物	ご飯 飲茶風ｼｭｰﾏｲ もやしのﾅﾑﾙ ぜんまいの当座煮 漬物
成分	469 / 25.2 / 7.5 / 74.4 / 2.9	501 / 14.2 / 12.6 / 85.7 / 2.7	487 / 20.7 / 11.4 / 80.4 / 2.5	486 / 22.9 / 10.8 / 74.3 / 3.4	469 / 23.0 / 9.1 / 85.9 / 2.8	490 / 12.7 / 9.5 / 91.1 / 2.4	547 / 14.8 / 12.3 / 94.4 / 2.9	497 / 15.2 / 9.1 / 90.9 / 3.6
夕食	人参と枝豆の炊き込みご飯 五目野菜炒め くらげの中華サラダ お魚豆腐揚げの煮付け 漬物	ご飯 豚肉のﾌﾟﾙｺｷﾞ風 白菜の中華サラダ 里芋のすりごま煮 漬物	ご飯 ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ｷｬﾍﾞﾂのわさび風味 肉詰めいなりの煮付け 果物	ご飯 大焼売 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のサラダ 切り昆布の炒め煮 漬物	ご飯 ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 ｶﾘﾌﾗﾜｰのサラダ 牛蒡巻きの煮付け 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き もやしのｼﾝﾌﾟﾙ和え 南瓜の煮付け 漬物	ご飯 ﾎｷ(白身魚)の西京焼き 三色和え 里芋の煮付け 漬物	ご飯 鶏ももものﾃﾞﾐｿｰｽ煮 十五品目サラダ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 果物
成分	501 / 16.2 / 16.7 / 74.0 / 3.2	487 / 16.9 / 10.0 / 85.1 / 2.7	541 / 18.1 / 13.8 / 85.9 / 2.4	602 / 15.4 / 20.5 / 88.6 / 3.6	485 / 16.5 / 9.7 / 84.8 / 3.4	490 / 16.8 / 11.0 / 85.7 / 2.3	478 / 24.3 / 5.8 / 81.6 / 3.8	509 / 16.6 / 16.8 / 77.6 / 1.5
成分	970 / 41.4 / 24.2 / 148.4 / 6.1	988 / 31.1 / 22.6 / 170.8 / 5.4	1028 / 38.8 / 25.2 / 166.3 / 4.9	1088 / 38.3 / 31.3 / 162.9 / 7.0	954 / 39.5 / 18.8 / 170.7 / 6.2	980 / 29.5 / 20.5 / 176.8 / 4.7	1025 / 39.1 / 18.1 / 176.0 / 6.7	1006 / 31.8 / 25.9 / 168.5 / 5.1
	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
昼食	ご飯 ほっけのもろみ焼き ﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ 厚揚げと豚肉の炒め煮 漬物	ご飯 和風きのこﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ おでん風煮 漬物	ご飯 餃子あんかけ 玉葱のﾏﾘﾈ風ｻﾗﾀﾞ 一口がんもの煮付け 漬物	わかめご飯 ｿﾌﾄﾁｷﾝｶﾂ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 切干大根の炒め煮 漬物	ご飯 野菜焼売 隠元のキムチ和え 信田巻きの含め煮 漬物	ご飯 かに玉 めかぶサラダ 車麸の筑前煮 漬物	菜飯 鶏肉の照焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ 里芋と銀杏のゆず風味 漬物	
成分	458 / 21.9 / 9.2 / 71.8 / 2.3	513 / 17.9 / 10.9 / 87.9 / 3.7	504 / 13.1 / 13.1 / 83.7 / 2.3	482 / 16.9 / 9.2 / 84.7 / 3.3	513 / 18.6 / 10.8 / 85.7 / 3.7	532 / 14.5 / 16.2 / 82.6 / 3.7	571 / 23.7 / 15.9 / 84.1 / 3.5	
夕食	ｺｰﾝご飯 ハムカツ ほうれん草のお浸し さつま揚げの煮付け 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 春雨のｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 金平牛蒡 漬物	ご飯 ｲｶの五目炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ さつま芋の煮付け 漬物	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め きゅうりのｺﾁｼﾞｬﾝｻﾗﾀﾞ(新) 根菜のやわらか煮 果物	ご飯 あじの西京焼き ｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 三色豆とｳｨﾝﾅｰのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ 漬物	ご飯 厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え じゃが芋の煮付け 漬物	ご飯 野菜ｺﾛｯｹ ほうれん草の青じそﾄﾞﾚ和え 豚肉のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 漬物	
成分	510 / 16.5 / 11.0 / 88.5 / 3.4	458 / 20.1 / 8.7 / 74.3 / 2.7	549 / 17.6 / 10.0 / 98.0 / 2.8	495 / 18.2 / 10.6 / 84.9 / 3.3	528 / 22.9 / 15.6 / 74.4 / 3.1	475 / 14.0 / 11.0 / 83.9 / 1.7	532 / 15.4 / 11.5 / 92.7 / 3.6	
成分	968 / 38.4 / 20.2 / 160.3 / 5.7	971 / 38.0 / 19.6 / 162.2 / 6.4	1053 / 30.7 / 23.1 / 181.7 / 5.1	977 / 35.1 / 19.8 / 169.6 / 6.6	1041 / 41.5 / 26.4 / 160.1 / 6.8	1007 / 28.5 / 27.2 / 166.5 / 5.4	1103 / 39.1 / 27.4 / 176.8 / 7.1	
	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

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