献立表

令和08年12月1日～令和08年12月31日　げんき弁当

	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 うずら豆 じゃが芋と竹輪の煮物 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ ﾋｼﾞｷと白滝の炒り煮 さつま芋の煮付け 彩りﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ 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 白菜の甘酢漬け 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 隠元の和え物 豚肉ともやしのｵｲｽﾀｰ炒め カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 あじの西京焼き もやしとにらのカレーナムル 三角野菜豆腐の煮付け ほうれん草のとろろ芋和え 漬物	ご飯 海鮮大シューマイ オクラの和え物 厚揚げと春雨のﾁｹﾞ風煮 白菜ときゅうりのｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ポークカレー 果物 帆立風味ﾌﾗｲ 十五品目サラダ 漬物	ご飯 ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾄﾏﾄｿｰｽ味) いんげんのﾊﾞﾀｰ炒め ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮浸し 千草和え 漬物
成分	532 / 18.8 / 7.7 / 99.7 / 3.0	612 / 13.6 / 13.1 / 111.1 / 3.2	531 / 17.2 / 11.7 / 90.0 / 3.3	511 / 17.6 / 13.2 / 80.6 / 3.0	545 / 23.6 / 16.0 / 76.8 / 2.9	567 / 19.2 / 15.8 / 91.0 / 3.6	539 / 13.4 / 14.6 / 91.6 / 3.1	525 / 19.3 / 7.2 / 88.3 / 3.4
夕食	ひじきご飯 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め 玉葱と枝豆のサラダ 高野豆腐のごま味噌煮 ほうれん草の青じそ風味 漬物	ご飯 赤魚のみりん醤油焼き 南瓜のﾀﾙﾀﾙ和え 筑前煮 胡瓜と春雨の甘酢 漬物	ご飯 ちゃんぽん炒め オクラのおかか和え 京風がんもの煮付け ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 海老とｷｸﾗｹﾞのｿﾃｰ 果物 かに高野の含め煮 ｷｬﾍﾞﾂのｺﾞﾏ酢和え 漬物	ご飯 南瓜ｺﾛｯｹ 青菜の辛し和え 大根とあさりの煮物 玉葱としめじのﾏﾘﾈ風 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き 三色豆 炒り鶏 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｺﾞﾏ和え 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 枝豆のふっくら揚げ 漬物	ご飯 ｲｶﾌﾗｲ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のナムル 根菜と豚肉の甘辛煮 白菜のｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 漬物
成分	517 / 22.2 / 13.3 / 81.3 / 2.8	537 / 24.8 / 10.1 / 86.7 / 3.6	538 / 18.1 / 16.8 / 81.7 / 3.3	501 / 17.2 / 8.3 / 90.3 / 3.3	537 / 13.4 / 10.4 / 98.4 / 3.0	520 / 22.1 / 7.2 / 92.2 / 3.4	508 / 17.1 / 12.0 / 106.0 / 3.8	531 / 16.8 / 11.4 / 91.4 / 2.0
成分	1049 / 41.0 / 21.0 / 181.0 / 5.8	1149 / 38.4 / 23.2 / 197.8 / 6.8	1069 / 35.3 / 28.5 / 171.7 / 6.6	1012 / 34.8 / 21.5 / 170.9 / 6.3	1082 / 37.0 / 26.4 / 175.2 / 5.9	1087 / 41.3 / 23.0 / 183.2 / 7.0	1047 / 30.5 / 26.6 / 197.6 / 6.9	1056 / 36.1 / 18.6 / 179.7 / 5.4
	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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 鶏肉の中華風旨煮 ﾁｰｽﾞｲﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 海鮮餃子の野菜あんかけ 梅ﾏﾖ和え さつま揚げと野菜の塩煮 春雨の中華サラダ 漬物	ご飯 ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ(ﾊｰﾌﾞ) 果物 蕗と油揚げの山椒炒め 玉葱と胡瓜のサラダ 漬物	梅とｼﾞｬｺのご飯 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ワカメと胡瓜の酢の物 じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝのﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のサラダ 漬物	ご飯 ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ レモンなます 鶏肉と白菜の煮物 隠元のﾋﾟｰﾅﾂ和え 漬物	かおりご飯 さわらの塩こうじ焼き きのこのマリネ 豚肉とﾒﾝﾏの炒め煮 白菜の柚子ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 漬物	ご飯 串カツ 果物 大根と人参のおかか煮 もやしのキムチ和え 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 白菜の中華和え 漬物
成分	501 / 25.6 / 12.7 / 73.6 / 3.1	526 / 15.1 / 11.7 / 93.7 / 3.6	522 / 17.0 / 11.4 / 95.5 / 3.1	512 / 15.3 / 12.9 / 87.8 / 3.8	548 / 16.2 / 14.0 / 92.4 / 3.1	500 / 23.2 / 11.7 / 76.1 / 3.8	592 / 14.6 / 17.8 / 105.4 / 3.0	606 / 20.1 / 16.1 / 96.9 / 3.7
夕食	いりこ菜飯 肉団子の和風あん 果物 つきこんとﾒﾝﾏの炒め煮 玉葱とツナのサラダ 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 カニシューマイ 漬物	ご飯 さばの味噌煮 ﾋﾟｰﾏﾝと白滝の炒め物 ふんわり五目豆腐揚げの煮付け ｷｬﾍﾞﾂの生姜醤油和え 漬物	ご飯 豚肉と高菜の炒め物 ﾎﾟﾃﾄサラダ 大根のツナ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰときのこのサラダ 漬物	ご飯 豆腐のそぼろあん包み 蓮根の青のり炒め煮 おでん風煮 青菜のお浸し 漬物	ご飯 海鮮野菜炒め いんげんのきな粉風味 一口がんもの煮付け 春雨のマヨサラダ 漬物	ご飯 ほっけのもろみ焼き ｷｬﾍﾞﾂのｺﾞﾏ和え 高野豆腐の中華風炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ｺｰﾝｺﾛｯｹ 春菊のお浸し 里芋のそぼろ煮 れんこんの炒め煮 漬物
成分	500 / 14.2 / 9.5 / 90.9 / 3.4	517 / 19.0 / 11.6 / 91.1 / 2.7	563 / 24.4 / 17.9 / 80.9 / 3.9	555 / 19.5 / 17.5 / 85.2 / 2.4	557 / 19.7 / 15.5 / 85.8 / 3.6	549 / 22.1 / 14.5 / 84.1 / 3.3	510 / 25.4 / 9.9 / 80.3 / 3.6	593 / 17.8 / 12.2 / 103.3 / 3.6
成分	1001 / 39.8 / 22.2 / 164.5 / 6.5	1043 / 34.1 / 23.3 / 184.8 / 6.3	1085 / 41.4 / 29.3 / 176.4 / 7.0	1067 / 34.8 / 30.4 / 173.0 / 6.2	1105 / 35.9 / 29.5 / 178.2 / 6.7	1049 / 45.3 / 26.2 / 160.2 / 7.1	1102 / 40.0 / 27.7 / 185.7 / 6.6	1199 / 37.9 / 28.3 / 200.2 / 7.3
	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 うずら豆 大根と豚肉の煮物 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 ﾁｷﾝｶﾚｰ 果物 ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 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 肉団子 漬物	生姜ご飯 あじのみりん醤油焼き 大白花芸豆 肉じゃが 花野菜のサラダ 漬物	ご飯 照焼ﾁｷﾝ こんにゃくの炒め物 さつま揚げと野菜の味噌煮 白菜サラダ 漬物	ご飯 焼き餃子 玉葱とﾋﾟｰﾏﾝのサラダ じゃが芋とﾀﾗｺのｿﾃｰ 肉団子 漬物	ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ 花五目卵巻き はんぺんの煮付け 青菜の辛し和え 漬物	ご飯 飲茶風ｼｭｰﾏｲ さつま芋のサラダ ぜんまいの当座煮 もやしのナムル 漬物
成分	535 / 26.8 / 7.7 / 89.5 / 2.9	521 / 14.3 / 12.6 / 90.9 / 2.7	552 / 23.4 / 14.8 / 85.8 / 3.1	531 / 24.2 / 11.0 / 84.5 / 3.6	501 / 23.5 / 11.1 / 88.4 / 3.2	554 / 15.6 / 12.6 / 96.6 / 2.9	590 / 17.3 / 14.1 / 98.9 / 3.2	554 / 15.6 / 11.0 / 101.1 / 3.6
夕食	人参と枝豆の炊き込みご飯 五目野菜炒め 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え お魚豆腐揚げの煮付け くらげの中華サラダ 漬物	ご飯 豚肉のﾌﾟﾙｺｷﾞ風 人参と竹輪のｿﾃｰ 里芋のすりごま煮 白菜の中華サラダ 漬物	ご飯 ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ 果物 肉詰めいなりの煮付け ｷｬﾍﾞﾂのわさび風味 漬物	ご飯 大焼売 大根の梅ﾄﾞﾚ和え 切り昆布の炒め煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のサラダ 漬物	ご飯 ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 さつま芋の和え物 牛蒡巻きの煮付け ｶﾘﾌﾗﾜｰのサラダ 漬物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き オクラの三杯酢 南瓜の煮付け もやしのｼﾝﾌﾟﾙ和え 漬物	ご飯 ﾎｯｹ(白身魚)の西京焼き うずら豆 里芋の煮付け 三色和え 漬物	ご飯 鶏ももものﾃﾞﾐｿｰｽ煮 果物 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 十五品目サラダ 漬物
成分	523 / 18.3 / 17.2 / 76.9 / 3.5	536 / 18.6 / 12.2 / 90.7 / 3.4	547 / 18.4 / 13.8 / 87.2 / 2.9	609 / 15.6 / 20.5 / 90.6 / 3.8	535 / 17.0 / 9.8 / 96.8 / 3.6	505 / 17.3 / 11.0 / 89.1 / 2.4	544 / 25.9 / 6.0 / 96.7 / 3.8	515 / 16.9 / 16.8 / 79.0 / 2.0
成分	1058 / 45.1 / 24.9 / 166.4 / 6.4	1057 / 32.9 / 24.8 / 181.6 / 6.1	1099 / 41.8 / 28.6 / 173.0 / 6.0	1140 / 39.8 / 31.5 / 175.1 / 7.4	1036 / 40.5 / 20.9 / 185.2 / 6.8	1059 / 32.9 / 23.6 / 185.7 / 5.3	1134 / 43.2 / 20.1 / 195.6 / 7.0	1069 / 32.5 / 27.8 / 180.1 / 5.6
	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 三色豆 厚揚げと豚肉の炒め煮 ﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 和風きのこﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 白菜のｿﾃｰ おでん風煮 ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 餃子あんかけ 青菜のわさび和え 一口がんもの煮付け 玉葱のﾏﾘﾈ風ｻﾗﾀﾞ 漬物	わかめご飯 ｿﾌﾄﾁｷﾝｶﾂ れんこんの金平 切干大根の炒め煮 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 野菜焼売 隠元のキムチ和え 信田巻きの含め煮 ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 かに玉 うずら豆 車麸の筑前煮 めかぶサラダ 漬物	菜飯 鶏肉の照焼き 果物 里芋と銀杏のゆず風味 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ 漬物	
成分	522 / 22.7 / 9.3 / 87.2 / 2.4	562 / 20.0 / 14.0 / 91.6 / 3.9	518 / 15.0 / 13.1 / 85.7 / 2.7	522 / 17.4 / 11.2 / 89.3 / 3.6	546 / 18.9 / 13.9 / 87.2 / 3.9	598 / 16.1 / 16.4 / 97.7 / 3.7	590 / 23.8 / 15.9 / 89.2 / 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 玉葱とわかめの酢味噌和え 漬物	ご飯 さわらのみりん醤油焼き 大白花芸豆 金平牛蒡 春雨のｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ご飯 イカの五目炒め 厚焼き玉子 さつま芋の煮付け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｰｽﾞのサラダ 漬物	ご飯 豚肉と野菜の和風だし炒め 果物 根菜のやわらか煮 きゅうりのｺﾁｼﾞｬﾝｻﾗﾀﾞ(新) 漬物	ご飯 あじの西京焼き 花野菜のサラダ 三色豆とｳｨﾝﾅｰのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂのマヨネーズ和え 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 ふっくら枝豆蒸し 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 人参と竹輪のｿﾃｰ 漬物	
成分	539 / 17.2 / 11.2 / 94.8 / 3.9	503 / 21.4 / 8.9 / 84.5 / 2.9	604 / 20.6 / 13.4 / 101.0 / 3.2	502 / 18.6 / 10.6 / 86.3 / 3.9	556 / 24.2 / 17.1 / 77.3 / 3.2	503 / 17.5 / 11.9 / 105.8 / 2.1	576 / 16.8 / 13.7 / 97.5 / 3.9	
成分	1061 / 39.9 / 20.5 / 182.0 / 6.3	1065 / 41.4 / 22.9 / 176.1 / 6.8	1122 / 35.6 / 26.5 / 186.7 / 5.9	1024 / 36.0 / 21.8 / 175.6 / 7.5	1102 / 43.1 / 31.0 / 164.5 / 7.1	1101 / 33.6 / 28.3 / 203.5 / 5.8	1166 / 40.6 / 29.6 / 186.7 / 7.4	
	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