献立表

令和08年12月1日～令和08年12月31日　療養弁当

	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 中華風千草焼き 菜の花のお浸し じゃが芋の旨煮 あさりとｷｬﾍﾞﾂの生姜和え うずら豆	ご飯 ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 彩りﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ さつま芋の煮付け 隠元のお浸し ﾋｼﾞｷと白滝の炒り煮	生姜ご飯 若鶏のごま照り焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 大根と人参の炒め煮 抹茶ｾﾞﾘｰ 白菜の甘酢漬け	ご飯 餃子あんかけ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め さつま芋の甘煮 隠元の和え物	ご飯 白身魚の南蛮漬げ ほうれん草のとろろ芋和え 高野豆腐の煮付け 花野菜の和え物 もやしとにらのｶﾚｰﾅﾑﾙ	ご飯 海鮮野菜炒め 白菜ときゅうりのｻﾗﾀﾞ 厚揚げと春雨のﾁｹﾞ風煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾏﾘﾈ オクラの和え物	ご飯 豚肉と野菜のﾚﾓﾝｼﾞﾝｼﾞｬｰ 十五品目サラダ じゃが芋ﾊﾞｼﾞﾙ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの彩りサラダ 杏仁豆腐	ご飯 トマトすき焼き風煮 千草和え キャベツのｽｰﾌﾟ煮 いんげんのﾊﾞﾀｰ炒め もずく酢
成分	591 / 21.9 / 12.2 / 101.1 / 1.9	606 / 15.3 / 15.0 / 104.6 / 2.3	580 / 17.7 / 13.9 / 97.2 / 2.0	599 / 15.5 / 15.3 / 103.0 / 1.2	579 / 22.4 / 17.0 / 87.9 / 1.8	594 / 26.9 / 18.5 / 84.5 / 1.9	594 / 21.3 / 19.3 / 91.1 / 1.5	555 / 23.5 / 12.7 / 90.1 / 1.8
夕食	ご飯 豚肉と玉葱の焼肉風 ほうれん草の青じそ風味 厚揚げのおろし煮 さつま芋のﾏｽﾀｰﾄﾞ和え 玉葱と枝豆のｻﾗﾀﾞ	ご飯 赤魚の塩焼き 胡瓜と春雨の甘酢 蓮根の甘辛炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈ 大白花芸豆	ご飯 イカの五目炒め ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 京風がんもの煮付け 青菜の辛し和え オクラのおかか醤油	ご飯 煮物盛り合わせ キャベツのｺﾞﾏ酢和え ソーセージときのこのｿﾃｰ めかぶサラダ 厚焼き玉子	ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ 玉葱としめじのﾏﾘﾈ風 大根とあさりの煮物 果物 青菜の辛し和え	ご飯 ほきのﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｺﾞﾏ和え 炒り鶏 キャベツのナムル 三色豆	ご飯 エビ玉あんかけ 大根の和風サラダ ひじきと竹輪の炒り豆腐 青菜のわさび和え 枝豆のふっくら揚げ	ｺｰﾝご飯 ｱｼﾞﾌﾗｲ 白菜のｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 根菜の甘辛炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻｳｻﾞﾝ和え ﾁﾝｹﾞﾝ菜のナムル
成分	596 / 20.9 / 19.1 / 90.0 / 1.5	565 / 24.2 / 12.4 / 91.7 / 1.4	571 / 27.7 / 16.2 / 83.3 / 1.7	569 / 18.4 / 12.6 / 98.5 / 2.9	572 / 14.2 / 14.1 / 97.5 / 1.9	582 / 24.5 / 12.4 / 95.1 / 1.8	587 / 25.4 / 19.5 / 99.1 / 2.3	608 / 17.5 / 18.1 / 96.4 / 1.7
成分	1187 / 42.8 / 31.3 / 191.1 / 3.4	1171 / 39.5 / 27.4 / 196.3 / 3.7	1151 / 45.4 / 30.1 / 180.5 / 3.7	1168 / 33.9 / 27.9 / 201.5 / 4.1	1151 / 36.6 / 31.1 / 185.4 / 3.7	1176 / 51.4 / 30.9 / 179.6 / 3.7	1181 / 46.7 / 38.8 / 190.2 / 3.8	1163 / 41.0 / 30.8 / 186.5 / 3.5

	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 めばるのｶﾞｰﾘｯｸｽﾃｰｷ チーズｲﾝｻﾗﾀﾞ 里芋の和風ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ もやしとﾋﾟｰﾏﾝのｻﾗﾀﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ	ご飯 煮物盛り合わせ 春雨の中華ｻﾗﾀﾞ 海老ときのこのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 梅ﾏﾖ和え	ご飯 ちきな(高菜漬)ﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ・沖縄 玉葱と胡瓜のｻﾗﾀﾞ 蕗の炒め煮 大根のｺﾞﾏ山椒和え 果物	ご飯 ｵﾑﾚﾂのねぎ塩あんかけ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｻﾗﾀﾞ 豚肉と厚揚げの和風炒め ハクサイの和え物 ワカメと胡瓜の酢の物	ご飯 サーモンマヨフライ 隠元のﾋﾟｰﾅﾂ和え 鶏肉と白菜の生姜煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ｻﾗﾀﾞ レモンなます	ご飯 さわらの味噌ﾊﾞﾀｰ焼き 白菜の柚子ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 豚肉と小松菜の昆布炒め カボチャサラダ きのこのマリネ	ご飯 三色ハムマヨロールカツ もやしのキムチ和え 冬瓜と海老のあっさり煮(新) おからサラダ 果物	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのマリネ じゃが芋の煮付け 白菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 厚焼き玉子
成分	600 / 23.7 / 19.4 / 83.0 / 2.1	564 / 18.6 / 14.3 / 93.9 / 2.3	583 / 16.8 / 18.9 / 88.0 / 1.5	575 / 19.3 / 19.7 / 82.8 / 2.3	592 / 19.4 / 15.2 / 98.7 / 2.2	613 / 27.3 / 21.5 / 79.4 / 1.7	566 / 16.1 / 14.1 / 97.5 / 1.7	578 / 23.0 / 16.8 / 90.6 / 1.7
夕食	ご飯 厚揚げの中華あんかけ 玉葱とツナのサラダ 白滝の炒り煮 おくらのマヨネーズかけ 肉団子	ご飯 豚肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め(新) 青菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 隠元とﾂｷｺﾝの炒め物 さつま芋の味噌ﾏﾖ和え カニシューマイ	ご飯 さばのおろし煮 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 ほうれん草のゆず風味 ﾋﾟｰﾏﾝと白滝の炒め物	ご飯 春雨と野菜のﾌﾟﾙｺｷﾞ風 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰときのこのｻﾗﾀﾞ 大根のツナ煮 杏仁豆腐 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	ご飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの茸ソース 青菜のお浸し 冬瓜のべっこう煮 大白花芸豆 蓮根の青のり炒め煮	ご飯 海老のカレー風味ｿﾃｰ 春雨のマヨサラダ 揚げ里芋とカニカマの葛煮 オクラのおかか和え いんげんのきな粉風味	ご飯 あじの中華蒸し ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 厚揚げ味噌炒め 青菜の海苔酢 ｷｬﾍﾞﾂのｺﾞﾏ和え	ご飯 煮物盛り合わせ 春菊のお浸し ﾋﾟﾘ辛もやし炒め 大白花芸豆 れんこんの炒め煮
成分	596 / 16.0 / 20.7 / 88.5 / 1.8	609 / 21.7 / 18.7 / 95.7 / 1.6	567 / 23.0 / 19.7 / 80.5 / 1.8	613 / 19.8 / 19.0 / 94.9 / 1.6	567 / 18.2 / 14.7 / 92.4 / 1.7	553 / 18.2 / 13.2 / 93.5 / 1.6	603 / 27.7 / 18.8 / 80.7 / 1.6	612 / 18.3 / 13.5 / 107.4 / 2.4
成分	1196 / 39.7 / 40.1 / 171.5 / 3.9	1173 / 40.3 / 33.0 / 189.6 / 3.9	1150 / 39.8 / 38.6 / 168.5 / 3.3	1188 / 39.1 / 38.7 / 177.7 / 3.9	1159 / 37.6 / 29.9 / 191.1 / 3.9	1166 / 45.5 / 34.7 / 172.9 / 3.3	1169 / 43.8 / 32.9 / 178.2 / 3.3	1190 / 41.3 / 30.3 / 198.0 / 4.1

	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 白身魚のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 大根のカレーそぼろかけ 杏仁豆腐 ふっくら枝豆蒸し	舞茸ご飯 メンチカツ コーンサラダ アマトリチャーナ・イタリア 彩りﾋﾟｰﾏﾝのおかか和え 果物	ご飯 イカの中華炒め 隠元とﾈｷﾞのオーロラソース 厚揚げと豚挽き肉のすき焼き風 芽株佃煮 胡瓜の香り和え	ご飯 めばるの味噌ﾊﾞﾀｰ風味 花野菜のサラダ 肉じゃが ひじきの酢の物 三色豆	ご飯 鶏肉のくわ焼き 白菜サラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｴﾋﾞの炒め物 小松菜のナムル 白滝の炒り煮	ご飯 家常豆腐・中国(新) 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 うずら豆 肉団子	ご飯 串カツ 青菜の辛し和え はんぺんの煮付け フルーツポンチ 花五目卵巻き	ご飯 煮物盛り合わせ もやしのナムル ソーセージの野菜炒め 三色豆 さつま芋のサラダ
成分	578 / 23.9 / 16.7 / 105.2 / 2.0	566 / 15.0 / 17.3 / 89.3 / 1.8	558 / 20.7 / 17.9 / 80.1 / 1.8	606 / 23.6 / 14.0 / 99.0 / 2.1	577 / 20.2 / 20.0 / 81.0 / 1.7	622 / 16.8 / 14.2 / 110.0 / 2.2	632 / 20.4 / 19.0 / 107.7 / 2.2	603 / 15.1 / 10.9 / 115.1 / 2.1
夕食	ご飯 京風シューマイ くらげの中華サラダ さつま芋のそぼろあん キャベツの昆布和え 車麸の煮付け	ご飯 鶏肉とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛ﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め 白菜の中華サラダ 里芋のすりごま煮 みつまめ 人参と竹輪のソテー	ご飯 車麸の卵とじあんかけ キャベツのわさび風味 肉詰めいなりの煮付け 梅びしお 南瓜サラダ	ご飯 ソフトチキンカツ チンゲン菜のサラダ 切干大根の洋風煮 玉葱のゆかり和え 庄内麸の煮付け	ご飯 餃子あんかけ カリフラワーのサラダ 牛蒡巻きの煮付け オクラのごま和え さつま芋の和え物	人参と枝豆の炊き込みご飯 豚肉のﾌﾟﾙｺｷﾞ風 もやしのｼﾝﾌﾟﾙ和え 南瓜の煮付け ほうれん草とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ キャベツのコンソメ煮	ご飯 ﾎｷ(白身魚)のﾏﾖﾁｰｽﾞ焼き 三色和え 里芋の和風ﾋﾟﾘ辛あん 白菜のフレンチサラダ ふっくら枝豆蒸し	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 抹茶ｾﾞﾘｰ 和風ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ(ﾍﾟﾝﾈ)
成分	581 / 24.1 / 10.5 / 103.2 / 2.0	580 / 16.4 / 14.5 / 98.4 / 2.4	587 / 20.4 / 15.2 / 93.6 / 2.4	567 / 20.3 / 13.2 / 92.4 / 1.7	597 / 14.9 / 14.7 / 103.5 / 2.1	553 / 22.4 / 15.5 / 87.0 / 2.0	561 / 24.4 / 14.1 / 107.1 / 1.9	579 / 18.3 / 19.5 / 87.2 / 1.7
成分	1159 / 48.0 / 27.2 / 208.4 / 4.0	1146 / 31.4 / 31.8 / 187.7 / 4.2	1145 / 41.1 / 33.1 / 173.7 / 4.2	1173 / 43.9 / 27.2 / 191.4 / 3.8	1174 / 35.1 / 34.7 / 184.5 / 3.8	1175 / 39.2 / 29.7 / 197.0 / 4.2	1193 / 44.8 / 33.1 / 214.8 / 4.1	1182 / 33.4 / 30.4 / 202.3 / 3.8

	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 あじのﾊﾞｼﾞﾙｵｲﾙ焼き ﾁｮﾚｷﾞｻﾗﾀﾞ 厚揚げと豚肉の炒め煮 大根のｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え 果物	ご飯 和風きのこﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ 白菜のｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風 花野菜の和え物 三色野菜のｿﾃｰ	ご飯 飲茶風シューマイ 玉葱のﾏﾘﾈ風ｻﾗﾀﾞ 鶏大根 杏仁豆腐 枝豆とひじきの白和え	ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰの四川風炒め れんこんの金平 もずく酢	ご飯 野菜ｽﾃｰｷのあんかけ 隠元のキムチ和え 豆腐と野菜の炒め物 三色豆 ﾊﾟｽﾀｻﾗﾀﾞ	ご飯 スパニッシュオムレツ風 めかぶサラダ のっぺい煮・三重 みつまめ 肉団子	ご飯 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ 里芋と銀杏のゆず風味 キャベツの昆布和え 果物	
成分	591 / 26.8 / 19.3 / 78.7 / 1.3	605 / 18.1 / 22.3 / 87.4 / 1.9	570 / 17.2 / 16.6 / 100.9 / 1.6	606 / 12.5 / 18.5 / 97.9 / 1.6	560 / 13.4 / 16.4 / 90.5 / 1.8	631 / 21.1 / 19.4 / 93.9 / 2.3	586 / 22.5 / 16.1 / 93.2 / 1.5	
夕食	ご飯 目玉焼きﾌﾗｲ ほうれん草のお浸し さつま揚げの煮付け 玉葱と枝豆のサラダ なすの煮びたし	ご飯 さわらのごま焼き 春雨のｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 金平牛蒡 大白花芸豆 湯葉とｷｸﾗｹﾞの炒め物	ご飯 五目野菜炒め 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 キャベツの浅漬け 厚焼き玉子	ご飯 豚肉の柚子ﾄﾞﾚ炒め きゅうりのｺﾁｼﾞｬﾝｻﾗﾀﾞ(新) 高野豆腐の煮物 マスカットｾﾞﾘｰ 根菜のやわらか煮	ご飯 白身魚と野菜の甘酢炒め キャベツのマヨネーズ和え 三色豆とｳｨﾝﾅｰのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ もやしのナムル 花野菜のサラダ	ご飯 ちゃんぽん炒め 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 うずら豆 ふっくら枝豆蒸し	ご飯 天ぷら ほうれん草の青じそﾄﾞﾚ和え 厚揚げの梅浸し ゆずみそ 人参と竹輪のソテー	
成分	562 / 18.9 / 15.2 / 88.0 / 2.8	559 / 23.1 / 12.0 / 90.1 / 1.8	608 / 17.5 / 15.9 / 102.8 / 2.4	550 / 22.4 / 13.6 / 89.1 / 2.1	597 / 22.7 / 18.8 / 86.7 / 1.8	565 / 20.7 / 8.8 / 127.3 / 2.1	564 / 14.8 / 18.9 / 85.9 / 1.9	
成分	1153 / 45.7 / 34.5 / 166.7 / 4.1	1164 / 41.2 / 34.3 / 177.5 / 3.7	1178 / 34.7 / 32.5 / 203.7 / 4.0	1156 / 34.9 / 32.1 / 187.0 / 3.7	1157 / 36.1 / 35.2 / 177.2 / 3.6	1196 / 41.8 / 28.2 / 221.2 / 4.4	1150 / 37.3 / 35.0 / 179.1 / 3.4	
	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