

# 12月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～



問屋町食堂はこころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

## ●献立について

・管理栄養士が考えた栄養バランスに配慮した、健康的な献立です。

・毎日とる出汁で塩分控えめの家庭的な味です

## ●ご注意

・献立は仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

・アレルギーをお持ちの方は、配達員までご相談ください。なお、同一ラインの製造ですので、対応できない場合もございます。

# 問屋町食堂

群馬県高崎市問屋町4-7-1

電話：027-388-0811

FAX：027-388-0812

昼食		夕食		昼食		夕食	
1	オムレット ミックスソテー	厚揚げと春雨のピリ辛煮		8	チキンピカタ	焼肉塩レモン炒め	
日				日			
2	カリフラワーのピーナッツ和え ナポリタンポテト 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	ひじきとさつま揚げの煮物 肉団子と白菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 大豆のおろし和え		9	ひじきとごぼうのごま煮 さつま揚げと大豆の煮物 人参しりしり キャベツのピーナッツ和え	カリフラワーとウインナーのカレー煮 じゃが芋のそぼろあん インゲンソテー 青菜のおろし和え	
月	エネルギー 463kcal 塩分 0.2g	エネルギー 508kcal 塩分 0.1g		月	エネルギー 532kcal 塩分 0.1g	エネルギー 503kcal 塩分 0.1g	
3	やわらかメンチカツ 若芽の酢の物 豆腐としめじのとろみ煮 法蓮草と油揚げの煮物 カラフルスパ	かれの塩焼 人参のきんぴら 金時豆煮 豚肉のチリソース炒め 大根と青菜の柚子和え オクラとツナのマヨネーズ和え		10	えびカツ 塩枝豆 竹輪の磯辺炒め 野菜のチリソース煮 一夜漬(白菜小松菜) キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	ナスと鶏肉のしぎ焼 白花豆煮 焼きそば オニオンソテー キャベツとツナのナムル	
火	エネルギー 578kcal	エネルギー 482kcal 塩分 0.2g		火	エネルギー 502kcal	エネルギー 543kcal 塩分 0.1g	
4	ロールキャベツのコンソメ仕立て ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ 豚肉中華春雨 大豆と人参の煮物 切干大根の洋風サラダ	ミックスカレーのルー 麩の玉子とじ ベーコンとキャベツのトマトマリネ		11	ポークジンジャー ブロッコリーの煮物 豆腐のかに玉あんかけ 人参のレモン煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	やわらかハンバーグ 平さやいんげん フレンチマカロニ れんこんの五目煮 なめこと若芽のサツと煮 オクラとコーンのピーナツ味噌和え	
水	エネルギー 469kcal	エネルギー 531kcal		水	エネルギー 496kcal 塩分 0.1g	エネルギー 487kcal	
5	赤魚の生姜煮 人参グラッセ きんぴらごぼう 枝豆入り麻婆なす キャベツのあっさり昆布和え 大学芋	鶏団子のトマト煮込み カリフラワーの煮物 豚肉豆腐 竹輪のピリ辛炒め マリーネサラダ		12	鯖の塩焼 スナッペンとう 大豆のおろし和え 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 れんこんの土佐煮 若芽とキャベツのピリ辛和え	鶏肉ときのこのバター醤油 菜の花と竹輪の煮物 麩と大根の煮物 レッドキャベツのピクルス 彩りマッシュポテト	
木	エネルギー 495kcal	エネルギー 515kcal		木	エネルギー 533kcal 塩分 0.2g	エネルギー 465kcal 塩分 0.1g	
6	鶏のカレー照煮込み 切干大根のおから煮 しめじのバター醤油パスタ うま塩キャベツ 白菜のごまマヨサラダ	白身フライ 白菜と若芽の煮物 根菜と大豆の洋風煮 小松菜のおひたし キャベツと油揚げの味噌煮		13	ホイコーロー 切干大根とベーコンの煮物 マカロニとツナのクリーム煮 ミックスソテー 菜の花の粒マスタード和え	キャベツメンチ 白菜とおかかの漬物 オクラとなめこの生姜和え 蕪と鶏肉の煮物 昆布の佃煮 中華春雨	
金	エネルギー 510kcal 塩分 0.1g	エネルギー 588kcal		金	エネルギー 549kcal 塩分 0.1g	エネルギー 537kcal	
7				14			
土				土			

15		22		29	
日	日	日	日	日	日
<p>ハヤシライスのルー</p> <p>鶏の天ぷら 塩ゆでアスパラ れんこんと竹の子のおかか煮 肉団子と白菜の煮物 大根と椎茸の煮物 南瓜サラダ</p> <p>エネルギー 534kcal</p>	<p>鶏の味噌煮 ふきのきんぴら 白菜と竹輪の煮びたし ナスと麩の炒め煮 なめこと若芽のサツと煮 マリネサラダ</p> <p>エネルギー 468kcal</p>	<p>肉団子の中華炒め</p> <p>ゴボウのピリ辛サラダ さつま揚げと大豆の煮物 切干大根煮 カリフラワーの煮物</p> <p>エネルギー 513kcal 塩分 0.1g</p>	<p>花野菜と鶏肉のバジル炒め</p> <p>ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう フレンチマカロニ 豚肉キムチ炒め 一夜漬(白菜小松菜) じゃが芋とウインナーの炒め物</p> <p>エネルギー 483kcal 塩分 0.1g エネルギー 480kcal</p>		
<p>16</p> <p>竹輪の卵とじ</p> <p>ベーコンのサラダ</p> <p>月</p>	<p>23</p> <p>月</p>	<p>30</p> <p>月</p>	<p>30</p> <p>月</p>		
<p>ヒレカツ 一夜漬(白菜人参) 麩と若芽の酢の物 枝豆入り麻婆なす 切干大根のカレーきんぴら 蒸し鶏とぜんまいの和え物</p> <p>エネルギー 488kcal</p>	<p>あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー マカロニトマト炒め 春雨とツナのピリ辛炒め 大根の甘酢漬け オクラとそぼろのピーナツ味噌和え</p> <p>エネルギー 486kcal 塩分 0.3g</p>	<p>照焼ハンバーグ 人参グラッセ 法蓮草となめこおろし 野菜のチリソース煮 キャベツのあっさり昆布和え 春雨の中華炒め</p> <p>エネルギー 479kcal 塩分 0.1g</p>	<p>豚たまキャベツ</p> <p>高野豆腐の味噌煮 パスタのクリーム煮 一夜漬(大根人参) もずくとなめこの三杯酢</p> <p>エネルギー 523kcal 塩分 0.1g</p>		
<p>17</p> <p>火</p>	<p>24</p> <p>火</p>	<p>24</p> <p>火</p>	<p>31</p> <p>火</p>		
<p>ミートインオムレツ きのこソテー 小倉なんきん 豚肉キムチ炒め うまい菜の生姜和え オクラとツナのマヨネーズ和え</p> <p>エネルギー 457kcal 塩分 0.1g</p>	<p>鶏肉と蓮根の照煮</p> <p>菜の花塩こうじ和え 麩の野菜あんかけ キャベツの土佐煮 昆布と大豆の煮物</p> <p>エネルギー 474kcal 塩分 0.1g</p>	<p>鶏肉と野菜の甘酢炒め</p> <p>れんこんと油揚げの煮物 白菜と麩の玉子とじ 人参しりしり 法蓮草とハムのすりごま和え</p> <p>エネルギー 474kcal 塩分 0.1g</p>	<p>野菜たっぷりマーボ豆腐</p> <p>切干と人参のハリハリ 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪のきんぴら ブロッコリーの煮物</p> <p>エネルギー 465kcal 塩分 0.1g</p>		
<p>18</p> <p>水</p>	<p>25</p> <p>水</p>	<p>25</p> <p>水</p>	<p>12月 普通食メニュー表</p> <p>～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～</p> 		
<p>豚肉のおろし煮</p> <p>カリフラワーのピクルス 油揚げの玉子とじ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とウインナーの炒め物</p> <p>エネルギー 555kcal 塩分 0.1g</p>	<p>和風ハンバーグ オニオンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 大根と豚ロースの煮物 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し</p> <p>エネルギー 482kcal</p>	<p>にしんの生姜煮 高野豆腐煮 煮生酢 筑前煮 昆布の佃煮 さつま芋の甘露煮</p> <p>エネルギー 548kcal 塩分 0.2g</p>	<p>やわらかとんかつ トマトスパ ごぼうのごま酢和え 里芋とひき肉の味噌煮 金時豆煮 菜の花のおひたし</p> <p>エネルギー 600kcal 塩分 0.1g</p>		
<p>19</p> <p>木</p>	<p>26</p> <p>木</p>	<p>26</p> <p>木</p>	<p>26</p> <p>木</p>		
<p>鶏のごま酢煮</p> <p>白豆煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え 切干大根とひじきのうま煮</p> <p>エネルギー 500kcal 塩分 0.1g</p>	<p>肉じゃが</p> <p>キャベツとコーンの炒め物 白菜の鶏そぼろあん 菜の花と油揚げの煮物 若布の塩こうじ</p> <p>エネルギー 470kcal 塩分 0.1g</p>	<p>鶏の柚子胡椒炒め</p> <p>中華春雨 竹輪の卵とじ 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>エネルギー 469kcal 塩分 0.1g</p>	<p>さば梅煮</p> <p>キャベツとベーコンの和え物 肉団子と白菜の煮物 平さやいんげん なめこおろし</p> <p>エネルギー 554kcal 塩分 0.2g</p>		
<p>20</p> <p>金</p>	<p>27</p> <p>金</p>	<p>27</p> <p>金</p>	<p>27</p> <p>金</p>		
<p>21</p> <p>土</p>	<p>28</p> <p>土</p>	<p>28</p> <p>土</p>	<p>28</p> <p>土</p>		

# 12月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～



## 問屋町食堂

群馬県高崎市問屋町4-7-1

電話 : 027-388-0811  
FAX : 027-388-0812