

5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	オニオンソースハンバーグ ミックスソテー 蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 金時豆煮 若芽の柚子胡椒おろし和え	チーズささみフライ オクラのペペロンチーノ ジャガ芋の洋風あんかけ 大豆とキャベツのコンソメ煮 オニオンソテー カリフラワーの甘酢漬け	8 ポテトコロッケ スパソテー 昆布と大豆の煮物 鶏と大根の味噌煮 一夜漬（白菜人参） 法蓮草とツナのトマトマリネ	豚肉の柳川煮 具沢山ひじき煮 パスタのクリーム煮 大根と青菜の柚子和え キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
木	エネルギー 506kcal 塩分 2.1g	エネルギー 526kcal 塩分 1.6g	エネルギー 559kcal 塩分 1.7g	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g
2	花野菜と鶏肉のバジル炒め	豚肉とキャベツの高菜炒め	9 あらびき肉団子 アラビアータ 若布の塩こうじ 麩の野菜あんかけ さっぱりキャベツのレモン風味 ブロッコリーの煮物	鶏肉と蓮根の照煮 白花豆煮 五目豆腐煮 オクラのペペロンチーノ かにかまサラダ
金	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 504kcal 塩分 2.1g	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g
3			10	
土			土	
4			11	
日			日	
5	鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの胡麻和え マーボ春雨 人参のきな粉和え ひじきとさつま揚げの煮物	赤魚の煮付け 人参のきんぴら ハーブマッシュポテト マカロニとツナのクリーム煮 塩枝豆 若芽の酢の物	12 あぶらかれいみぞれ煮 竹輪のピリ辛炒め れんこんの土佐煮 麩ときのこの卵とじ 菜の花と油揚げの煮物 コールスローサラダ	照焼豆腐バーグ ミックスソテー 切干大根とひじきのうま煮 枝豆入り麻婆なす うま塩キャベツ キャロットラペ
月	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 2.1g
6	鯖のみぞれ煮 菜の花 れんこんと竹の子のおかか煮 白菜の鶏そぼろあん 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツのピーナッツ和え	えびカツ 青じそパスタ さつま揚げと小松菜の煮浸し 野菜炒め 大根と椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え	13 ミートインオムレツ ブロッコリー 大豆と人参の煮物 肉団子と白菜の煮物 大根の酢漬 カラフルスパ	さわら味噌粕焼 オニオンソテー 春雨とハムの甘酢炒め 蕪と鶏肉の煮物 人参のきな粉和え 若芽とキャベツのピリ辛和え
火	エネルギー 555kcal 塩分 2.0g	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g
7	和風ハンバーグ キャベツの土佐煮 きんぴられんこん 春雨の五目炒め 枝豆とコーンのバター風味 菜の花と竹輪の煮物	チキンピカタ ベーコンの和風サラダ 茄子の挽肉あん 切干大根煮 カリフラワーとウインナーのカレー煮	14 まぐろカツ 法蓮草ソテー 白菜と竹輪の煮びたし パスタのトマトカレー炒め 一夜漬（大根人参） キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	豚たまキャベツ 切干大根とベーコンの煮物 じゃが芋のそぼろあん 塩枝豆 カリフラワーのピクルス
水	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	エネルギー 529kcal 塩分 1.4g	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食	
	厚揚げと春雨のピリ辛煮		ナスと鶏肉のしぎ焼		ハムカツ スパソテー		ポークチャップ		白身フライ		照焼ハンバーグ
15	ひじきとさつま揚げの煮物 大根と豚肉の甘辛煮 白菜とおかかの漬物 野菜のピーナッツ和え	煮生酢 しめじのバター醤油パスタ コーンと挽肉の炒め物 南瓜サラダ		22	なめこおろし さつま揚げと大豆の煮物 オクラのペペロンチーノ キャベツとツナのナムル		れんこんの土佐煮 野菜炒め 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜のごまマヨサラダ	29	野菜の三杯酢 ベーコンと春雨しめじ 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーの煮物		スナップえんどう 切干大根の酢の物 パスタのクリーム煮 高野豆腐煮 かにかまサラダ
木	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 525kcal 塩分 1.6g		木	エネルギー 556kcal 塩分 1.4g	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g		木	エネルギー 590kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 2.2g	
	ロールキャベツのコンソメ仕立て 塩ゆでアスパラ フレンチマカロニ 鶏大豆 法蓮草と油揚げの煮物 高野豆腐の味噌煮	やわらかとんかつ 人参グラッセ れんこんと竹の子のおかか煮 麩と野菜の煮物 竹輪のきんぴら 若芽の柚子胡椒おろし和え		23	鶏肉と野菜の甘酢炒め 切干と若布の胡麻和え 白菜と麩の玉子とじ うま塩キャベツ ナスの油炒め		野菜たっぷりマーボ豆腐 菜の花のおひたし マカロニとツナのクリーム煮 竹輪のピリ辛炒め 中華春雨	30	鯖の塩焼 人参のレモン煮 若芽の柚子胡椒おろし和え 豆腐としめじのとろみ煮 オニオンソテー カラフルパスタ		鶏のカレー照煮込み キャベツとベーコンの和え物 ナスと麩の炒め煮 一夜漬(白菜小松菜) きんぴられんこん
16	エネルギー 482kcal 塩分 2.4g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g		金	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 2.3g		金	エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 1.6g	

17				24				31			
土				土				土			

18				25							
日				日							

	鶏肉と野菜の塩麩炒め	豚肉のおろし煮		26	鶏のごまタレ煮 インゲンソテー カリフラワーの煮物 大豆とキャベツのコンソメ煮 きのこソテー 麩と若芽の酢の物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 茄子の生姜煮 じゃが芋のそぼろあん 菜の花と油揚げの煮物 フレンチマカロニ					
19	菜の花と竹輪の煮物 ベーコンと野菜の玉子炒め 人参のレモン煮 ハーブマッシュポテト	カリフラワーとウインナーのカレー煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん キャベツの土佐煮 ごぼうのごま酢和え		月	エネルギー 482kcal 塩分 2.1g	エネルギー 556kcal 塩分 2.2g					
月	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 549kcal 塩分 2.1g									

	やわらかハンバーグ スナップえんどう キャベツのピーナッツ和え 野菜のチリソース煮 金時豆煮 大根と小松菜の煮物	赤魚のみぞれ煮 高野豆腐煮 ブロッコリーのツナマヨ和え きのこウインナーの醤油パスタ キャベツのあっさり昆布和え 具沢山ひじき煮		27	肉じゃが 切干と人参のハリハリ 春雨とツナのピリ辛炒め 枝豆とコーンのバター風味 竹輪の磯辺炒め	にしんの生姜煮 人参のきんぴら オクラとなめこの生姜和え 五目巾着煮 レッドキャベツのピクルス マカロニと法蓮草のソテー					
20	エネルギー 457kcal 塩分 1.4g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g		火	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 550kcal 塩分 1.8g					
火											

	白身魚の生姜煮 人参のきな粉和え マカロニトマト炒め 豚バラとキャベツの山椒炒め 一夜漬(白菜小松菜) さつま芋の甘露煮	肉団子の柚子風味野菜あん 春雨の中華炒め じゃが芋の洋風玉子とじ 切干大根のカレーきんぴら 人参と法蓮草のさっぱりサラダ		28	天津飯の具(関西風) 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ	キャベツと豚肉の塩あんかけ じゃが芋とウインナーの炒め物 白菜の鶏そぼろあん 法蓮草のおひたし れんこんと油揚げの煮物					
21	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 2.2g		水	エネルギー 554kcal 塩分 2.5g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g					
水											

5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