

# 7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、一部変更になることがございます。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                                                                |                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 火   | 和風おろしハンバーグ<br>ミックスソテー<br>1 さつま芋のレモン煮<br>豚肉と白菜の塩あんかけ<br>法蓮草のおひたし<br>若芽とキャベツのごまマヨ和え  | えびカツ<br>人参グラッセ<br>菜の花と油揚げの煮物<br>焼きそば<br>枝豆とコーンのバター風味<br>カリフラワーの甘酢漬 | エネルギー 502kcal<br>塩分 1.9g | 火   | サワラの西京焼<br>人参のきんぴら<br>8 鶏そぼろと大豆の煮物<br>マカロニとツナのクリーム煮<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>ベーコンのピリ辛和え  | ハヤシライスのルー<br>里芋のおろし煮<br>コールスローサラダ<br>鶏のごま酢煮                        | エネルギー 522kcal<br>塩分 1.2g |
|     | オムレツ<br>スパンナー<br>2 さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>れんこんと鶏肉のカレー煮<br>さっぱりキャベツのレモン風味<br>切干大根とひじきのうま煮 |                                                                    |                          |     | まぐろカツ<br>塩ゆでアスパラ<br>9 大根と竹輪のひじき煮<br>豚肉豆腐<br>金時豆煮<br>菜の花ときのこの和え物                  |                                                                    |                          |
| 水   | あぶらかれいみぞれ煮<br>法蓮草<br>3 キャベツとツナのナムル<br>さつま揚げと大豆の煮物<br>ひじきと挽肉の煮物<br>きんぴられんこん         | 鶏団子のトマト煮込み<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>きのこの玉子とじ<br>大根の甘酢漬<br>ベーコンの和風サラダ       | エネルギー 460kcal<br>塩分 1.5g | 水   | 鶏肉と野菜の塩麴炒め<br>10 切干と法蓮草のおひたし<br>牛肉とじゃが芋マスタード炒め<br>キャベツの酢漬<br>カリフラワーの煮物           | 豚肉とキャベツの高菜炒め<br>茄子の生姜煮<br>麩の野菜あんかけ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>菜の花のおひたし       | エネルギー 535kcal<br>塩分 2.1g |
|     | ホイコーロー<br>4 ブロッコリーの煮物<br>ベーコンパスタ<br>チンゲン菜ソテー<br>キャロットラペ                            |                                                                    |                          |     | ポテトコロッケ<br>うま塩キャベツ<br>11 ハムとブロッコリーのマリネ<br>豚肉ときくらげの卵とじ<br>ピーマンのおかか和え<br>大根と小松菜の煮物 |                                                                    |                          |
| 金   | 5                                                                                  | 5                                                                  | エネルギー 483kcal<br>塩分 1.9g | 金   | あらびき肉団子<br>人参グラッセ<br>竹輪の磯辺炒め<br>しめじのバター醤油パスタ<br>一夜漬(白菜人参)<br>野菜のピーナッツ和え          | エネルギー 513kcal<br>塩分 1.9g                                           | エネルギー 507kcal<br>塩分 1.8g |
|     | 土                                                                                  | 土                                                                  |                          |     | 6                                                                                | 6                                                                  | 6                        |
| 日   | 6                                                                                  | 6                                                                  | エネルギー 556kcal<br>塩分 1.9g | 日   | 12                                                                               | 12                                                                 | エネルギー 480kcal<br>塩分 1.6g |
|     | 7                                                                                  | 7                                                                  |                          |     | 13                                                                               | 13                                                                 |                          |
| 月   | 照焼豆腐バーグ<br>キャベツとインゲンのソテー<br>7 ナスの油炒め<br>蕪と鶏肉の煮物<br>オクラのペペロンチーノ<br>ハーブマッシュポテト       | チキンピカタ<br>中華春雨<br>豚肉野菜煮込み<br>高野豆腐煮<br>切干と人参のハリハリ                   | エネルギー 507kcal<br>塩分 2.2g | 月   | 鯖みりん干焼<br>枝豆と人参のあっさり煮<br>14 かにかまサラダ<br>白菜の鶏そぼろあん<br>人参しりしり<br>ベーコンと春雨しめじ         | ヒレカツ<br>キャベツソテー<br>さつま芋の甘露煮<br>麩と大根の煮物<br>人参のレモン煮<br>ブロッコリーのツナマヨ和え | エネルギー 528kcal<br>塩分 1.7g |
|     | 8                                                                                  | 8                                                                  |                          |     | 9                                                                                | 9                                                                  |                          |

| 火  |                                                                                                         | 水                                                                                                    |    | 木                                                                                                       |                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | 土                                                                                                 |  | 日 |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| 15 | ロールキャベツのトマト煮込み<br>スナッペンどう<br>菜の花の粒マスタード和え<br>きのことウインナーの醤油パスタ<br>大根の酢漬<br>南瓜サラダ<br>エネルギー 470kcal 塩分 2.1g | ナスと鶏肉のしぎ焼<br>きんぴられんこん<br>根菜と大豆の洋風煮<br>法蓮草ソテー<br>オクラとなめこの生姜和え<br>エネルギー 494kcal 塩分 2.0g                | 22 | 白身魚の生姜煮<br>人参のきんぴら<br>洋風肉じゃが煮<br>豚バラとキャベツの山椒炒め<br>切干と法蓮草のおひたし<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>エネルギー 487kcal 塩分 1.6g | 豚肉のおろし煮<br>ベーコンのピリ辛和え<br>麩ときのこの卵とじ<br>菜の花と油揚げの煮物<br>大豆としらすの甘辛煮<br>エネルギー 567kcal 塩分 2.1g         | 29                                                                                                                                                                                                                                                        | ロールキャベツの白味噌仕立て<br>インゲンソテー<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>鶏肉のチリソース煮<br>人参しりしり<br>マカロニ玉子<br>エネルギー 473kcal 塩分 1.9g                                                        | 鶏のごまタレ煮<br>塩ゆでアスパラ<br>ポテトマ<br>しめじのバター醤油パスタ<br>切干大根のカレーきんぴら<br>ひじきと豚挽肉の煮物<br>エネルギー 522kcal 塩分 1.7g |  |   |  |
| 16 | ミートインオムレツ<br>ミックスソテー<br>キャロットラペ<br>豚肉とキャベツのごま風煮込み<br>竹輪のきんぴら<br>菜の花のツナ炒め<br>エネルギー 453kcal 塩分 1.6g       | キャベツメンチ<br>ブロッコリー<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>じゃが芋とコーンのバター醤油<br>一夜漬(白菜小松菜)<br>高野豆腐の味噌煮<br>エネルギー 557kcal 塩分 1.6g | 23 | キャベツとツナのナムル<br>パスタのクリーム煮<br>竹輪のピリ辛炒め<br>茄子の生姜煮<br>エネルギー 556kcal 塩分 2.2g                                 | 野菜たっぷりマーボ豆腐<br>れんこんの土佐煮<br>豚肉中華春雨<br>さっぱりキャベツのレモン風味<br>ハーブマッシュポテト<br>エネルギー 492kcal 塩分 1.9g      | 30                                                                                                                                                                                                                                                        | 五目ハンバーグのきのこあんかけ<br>チーズささみフライ<br>オクラのペペロンチーノ<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>大豆とキャベツのコンソメ煮<br>一夜漬(白菜人参)<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング<br>エネルギー 483kcal 塩分 2.1g | カリフラワーの甘酢漬け<br>エネルギー 526kcal 塩分 1.6g                                                              |  |   |  |
| 17 | 鶏の天ぷら<br>キャベツの土佐煮<br>ポテトマ<br>ナスと麩の炒め煮<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>カリフラワーのピーナッツ和え<br>エネルギー 465kcal 塩分 1.4g       | あぶらかれい生姜煮<br>菜の花<br>若芽の酢の物<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>大豆煮<br>カラフルスパ<br>エネルギー 465kcal 塩分 1.6g                  | 24 | 鯖の塩焼<br>キャベツソテー<br>カリフラワーとウインナーのカレー煮<br>さつま揚げと大豆の煮物<br>小松菜のおひたし<br>彩りフレンチサラダ<br>エネルギー 547kcal 塩分 2.1g   | 照焼ハンバーグ<br>人参のレモン煮<br>麩と若芽の酢の物<br>スパゲティイタリアン<br>法蓮草のおひたし<br>きんぴらごぼう<br>エネルギー 512kcal 塩分 2.6g    | 31                                                                                                                                                                                                                                                        | 豚たまキャベツ<br>人参とコーンの和え物<br>枝豆入り麻婆なす<br>ふきのきんぴら<br>フレンチマカロニ<br>エネルギー 565kcal 塩分 1.8g                                                                        | 肉団子の柚子風味野菜あん<br>切干大根のコンソメ炒め<br>豚肉のチリソース炒め<br>昆布の佃煮<br>法蓮草とハムのすりごま和え<br>エネルギー 478kcal 塩分 2.3g      |  |   |  |
| 18 | 和風ハンバーグ<br>チンゲン菜ソテー<br>フレンチマカロニ<br>野菜のチリソース煮<br>キャベツのあっさり昆布和え<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>エネルギー 478kcal 塩分 2.1g  | 生姜焼き<br>切干大根の洋風サラダ<br>じゃが芋のそぼろあん<br>オニオンソテー<br>菜の花と竹輪の煮物<br>エネルギー 514kcal 塩分 1.9g                    | 25 | キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>厚揚げのそぼろ煮<br>竹輪のきんぴら<br>もずくとなめこの三杯酢<br>エネルギー 486kcal 塩分 1.5g            | 厚揚げと春雨のピリ辛煮<br>切干大根とベーコンの煮物<br>肉団子と白菜の煮物<br>ミックスソテー<br>あさりとひじき煮<br>エネルギー 503kcal 塩分 2.1g        | <div>7月 普通食メニュー表</div> <div>～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～</div> <div></div> <div>問屋町食堂</div> <div>群馬県高崎市問屋町4-7-1</div> <div>電話：027-388-0811</div> <div>FAX：027-388-0812</div> |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |  |   |  |
| 19 |                                                                                                         |                                                                                                      | 26 |                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |  |   |  |
| 20 |                                                                                                         |                                                                                                      | 27 |                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |  |   |  |
| 21 | 大根とつくねの煮物<br>ごぼうのごま酢和え<br>ベーコンパスタ<br>ピーマンのおかか和え<br>白菜と揚げの旨煮<br>エネルギー 491kcal 塩分 2.4g                    | ハムカツ<br>塩枝豆<br>れんこんと竹の子のおかか煮<br>なすの中華風南蛮漬<br>なめこと若芽のサッと煮<br>菜の花のおひたし<br>エネルギー 571kcal 塩分 1.7g        | 28 | カツとじ<br>若芽とキャベツのピリ辛和え<br>ブロッコリーとハムのクリーム煮<br>白菜とおかかの漬物<br>煮生酢<br>エネルギー 506kcal 塩分 2.3g                   | にしんの生姜煮<br>人参グラッセ<br>カリフラワーの煮物<br>麩の野菜あんかけ<br>キャベツの漬物柚子風味<br>菜の花塩こうじ和え<br>エネルギー 476kcal 塩分 1.9g |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |  |   |  |