

8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	
	鶏団子のトマト煮込み	かれのい塩焼 チンゲン菜ソテー		ホイコーロー	白身魚の味噌煮 人参のきんぴら		
1	さつま芋とツナの青じそサラダ 厚揚げときのこのおろし煮 小松菜のおひたし カリフラワーのピクルス	大豆とごぼうの味噌煮 豚肉豆腐 コーンと挽肉の炒め物 白菜のごまマヨサラダ		8	竹輪の磯辺炒め 里芋のおろし煮 ふきのきんぴら もずくとなめこの三杯酢	青菜と玉子のマヨネーズ和え 豚肉と厚揚げの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め 南瓜のピーナッツ和え	
金	エネルギー 504kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 1.5g		金	エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	
2				9			
土				土			
3				10			
日				日			
4	和風おろしハンバーグ 菜の花 れんこんと竹の子のおかか煮 きのこウインナーの醤油パスタ 高野豆腐煮 キャベツのピーナッツ和え	鶏もも竜田揚げ スナッフえんどう さつま揚げと小松菜の煮浸し 野菜炒め 切干大根煮 ごぼうのごま酢和え		11	ミートインオムレツ ブロッコリー 切干大根とベーコンの煮物 肉団子と白菜の煮物 塩枝豆 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	
月	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g		月	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	
5	チキンピカタ キャベツと若芽のマヨネーズ和え 春雨の五目炒め ミックスソテー 菜の花と竹輪の煮物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 法蓮草 ベーコンの和風サラダ 白菜の鶏そぼろあん 大根の酢漬 カリフラワーとウインナーのカレー煮		12	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	焼肉塩レモン炒め ごぼう大豆 じゃが芋のそぼろあん オクラのペペロンチーノ カリフラワーのピクルス	
火	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 2.1g		火	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	エネルギー 529kcal 塩分 1.6g	
6	ポテトコロケ 青じそパスタ 昆布と大豆の煮物 鶏と大根の味噌煮 人参グラッセ 彩りフレンチサラダ	豚肉の柳川煮 具沢山ひじき煮 パスタのクリーム煮 一夜漬（白菜昆布） 蒸し鶏とぜんまいの和え物		13	お魚ザンギ キャベツとインゲンのソテー 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	ナスと鶏肉のしぎ焼 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	
水	エネルギー 575kcal 塩分 1.7g	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g		水	エネルギー 505kcal 塩分 2.1g	エネルギー 525kcal 塩分 1.6g	
7	あらびき肉団子 アラビータ 若布の塩こうじ 鶏肉のすき焼煮 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 なすの中華風南蛮漬け インゲンソテー かにかまサラダ		14	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	
木	エネルギー 518kcal 塩分 2.1g	エネルギー 535kcal 塩分 1.8g		木	エネルギー 482kcal 塩分 2.4g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	

15 金		22 金		29 金	
昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
鶏のごま酢煮	キーマカレーのルー	鯖の味噌煮 法蓮草	鶏の柚子胡椒炒め	豚肉のおろし煮	厚揚げと春雨のピリ辛煮
15 ベーコンのピリ辛和え 豚肉中華春雨 一夜漬(白菜小松菜) きんぴらごぼう	じゃが芋とコーンのバター醤油 切干と法蓮草のおひたし	22 若芽の酢の物 厚揚げのそぼろ煮 一夜漬(白菜昆布) マリーネサラダ	キャロットラペ 根菜と大豆の洋風煮 ふきのきんぴら 菜の花しめじの和え物	29 彩りマッシュポテト 竹輪の卵とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ和え	さつま芋の土佐煮 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
エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 2.6g	エネルギー 562kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 570kcal 塩分 2.0g	エネルギー 532kcal 塩分 1.9g
16 土		23 土		30 土	
17 日		24 日		31 日	
18 月	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	25 月 肉じゃが オクラとなめこの生姜和え 春雨とツナのピリ辛炒め ピーマンのおかか和え 竹輪の磯辺炒め	にしんの生姜煮 人参のきんぴら ごぼうの味噌煮 豆腐のカレー煮込み さっぱりキャベツのレモン風味 切干と小松菜の煮物	8月 普通食メニュー表 ～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～	
エネルギー 457kcal 塩分 1.4g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 1.7g		
19 火	ポークチャップ カラフルパスタ 五目巾着煮 一夜漬(白菜人参) 法蓮草の胡麻和え	26 火 天津飯の具(関西風) 枝豆入り麻婆なす 彩り野菜の白和え	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 麩ときのこの卵とじ 法蓮草のおひたし れんこんと油揚げの煮物		
エネルギー 544kcal 塩分 2.1g	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 549kcal 塩分 2.4g	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	<h1>問屋町食堂</h1> <p>群馬県高崎市問屋町4-7-1</p>	
20 水	ハムカツ オクラのペペロンチーノ なめこおろし さつま揚げと大豆の煮物 レッドキャベツのピクルス ごぼうのそぼろ煮	27 水 白身フライ 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	照焼ハンバーグ 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		
エネルギー 540kcal 塩分 1.4g	エネルギー 546kcal 塩分 1.7g	エネルギー 590kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 2.2g	<p>電話 : 027-388-0811 FAX : 027-388-0812</p>	
21 木	鶏肉と野菜の甘酢炒め 切干と若布の胡麻和え マカロニとツナのクリーム煮 うま塩キャベツ ナスの油炒め	28 木 ロールキャベツのトマト煮込み スパンテー 若芽の柚子胡椒おろし和え 鶏肉のすき焼煮 金時豆煮 菜の花のツナ炒め	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		
エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 463kcal 塩分 2.3g	エネルギー 467kcal 塩分 2.1g	エネルギー 515kcal 塩分 1.6g		