

# 9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

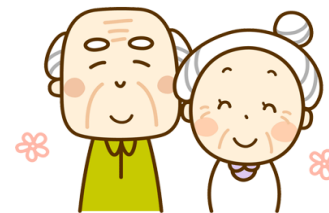
FAX：027-388-0812

| 昼 食               |         | 夕 食               |         | 昼 食              |         | 夕 食             |         |
|-------------------|---------|-------------------|---------|------------------|---------|-----------------|---------|
| ホイコーロー            |         | カツとじ              |         | お魚ザンギ            |         | 鶏肉ときのこのバター醤油    |         |
| 1 一口茄子のオランダ煮      |         | 南瓜のピーナッツ和え        |         | 8 スナップえんどう       |         | 菜の花と竹輪の煮物       |         |
| 豆腐としめじののろみ煮       |         | 野菜炒め              |         | マリネサラダ           |         | 麩と大根の煮物         |         |
| 人参グラッセ            |         | オクラのおひたし          |         | 厚揚げときのこのおろし煮     |         | レッドキャベツのピクルス    |         |
| もずくの酢の物           |         | 切干大根煮             |         | れんこんの土佐煮         |         | フレンチマカロニ        |         |
| 月 エネルギー 520kcal   | 塩分 1.7g | エネルギー 509kcal     | 塩分 2.3g | 月 エネルギー 495kcal  | 塩分 1.9g | エネルギー 469kcal   | 塩分 2.0g |
| 鶏もも竜田揚げ           |         | オニオンソースハンバーグ      |         | 生姜焼き             |         | さわら味噌粕焼         |         |
| キャベツとインゲンのソテー     |         | アラビータ             |         | 9 ブロッコリーの煮物      |         | 人参のきんぴら         |         |
| ごぼうのごま酢和え         |         | 若布の塩こうじ           |         | きのこウインナーの醤油パスタ   |         | さつま芋の甘露煮        |         |
| 麩の野菜あんかけ          |         | さつま揚げと大豆の煮物       |         | 大根の酢漬            |         | 豆腐のカレー煮込み       |         |
| ふきのきんぴら           |         | 小松菜のおひたし          |         | 大豆と人参の煮物         |         | 白菜とおかかの漬物       |         |
| 火 ひじきと豚挽肉の煮物      |         | キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ  |         | 火 エネルギー 519kcal  | 塩分 1.6g | エネルギー 486kcal   | 塩分 1.8g |
| エネルギー 483kcal     | 塩分 1.7g | エネルギー 491kcal     | 塩分 2.3g | 牛肉と厚揚げの甘辛煮       |         | キャベツメンチ         |         |
| あぶらかれい味噌煮         |         | 豚肉とキャベツの高菜炒め      |         | 10 ごぼうのそぼろ煮      |         | 人参グラッセ          |         |
| キャベツのあっさり昆布和え     |         | カリフラワーのピクルス       |         | 白菜と麩の玉子とじ        |         | オクラとなめこの生姜和え    |         |
| 3 さつま芋のマヨ和え       |         | なすの中華風南蛮漬         |         | ふきのきんぴら          |         | 鶏と大根の味噌煮        |         |
| 厚揚げのそぼろ煮          |         | オクラのペペロンチーノ       |         | 法蓮草とハムのすりごま和え    |         | 昆布の佃煮           |         |
| 大根の甘酢漬            |         | 高野豆腐の味噌煮          |         | 水 エネルギー 536kcal  | 塩分 2.1g | エネルギー 547kcal   | 塩分 1.6g |
| 水 菜の花のおひたし        |         |                   |         | 水 エネルギー 536kcal  | 塩分 2.1g | エネルギー 547kcal   | 塩分 1.6g |
| エネルギー 472kcal     | 塩分 2.0g | エネルギー 539kcal     | 塩分 1.9g | ハヤシライスのルー        |         | ロールキャベツのコンソメ仕立て |         |
| まぐろカツ             |         | 鶏肉のきのこあん          |         | 11 里芋のおろし煮       |         | ブロッコリー          |         |
| ピーマンのおかか和え        |         | 切干と人参のハリハリ        |         | キャベツとベーコンの和え物    |         | 切干大根の洋風サラダ      |         |
| 4 大根と小松菜の煮物       |         | 豚肉野菜煮込み           |         | オニオンソテー          |         | 豚バラと春雨のニラ玉炒め    |         |
| じゃが芋とコーンのバター醤油    |         | 塩枝豆               |         | 竹輪のピリ辛炒め         |         |                 |         |
| 人参のきな粉和え          |         | 法蓮草と竹輪のごま和え       |         | 木 エネルギー 515kcal  | 塩分 2.9g | エネルギー 474kcal   | 塩分 2.2g |
| 木 キャベツと若芽のマヨネーズ和え |         |                   |         | 木 エネルギー 515kcal  | 塩分 2.9g | エネルギー 474kcal   | 塩分 2.2g |
| エネルギー 512kcal     | 塩分 1.6g | エネルギー 504kcal     | 塩分 2.1g | 大根とつくねの煮物        |         | 鶏の天ぷら           |         |
| チキンピカタ            |         | 焼肉塩レモン炒め          |         | 12 麩と若芽の酢の物      |         | 塩ゆでアスパラ         |         |
| 5 ひじきとごぼうのごま煮     |         | カリフラワーとウインナーのカレー煮 |         | キャベツと豚肉のオイスター煮込み |         | マカロニと法蓮草のソテー    |         |
| 根菜と大豆の洋風煮         |         | マカロニとツナのクリーム煮     |         | 一夜漬(白菜昆布)        |         | 高野豆腐と大豆のトマト煮    |         |
| チンゲン菜ソテー          |         | インゲンソテー           |         | 彩りマッシュポテト        |         | オクラのペペロンチーノ     |         |
| 金 キャベツのピーナッツ和え    |         | 青菜のおろし和え          |         | 金 エネルギー 488kcal  | 塩分 2.3g | エネルギー 455kcal   | 塩分 1.5g |
| エネルギー 519kcal     | 塩分 1.5g | エネルギー 511kcal     | 塩分 1.7g | 金 エネルギー 488kcal  | 塩分 2.3g | エネルギー 455kcal   | 塩分 1.5g |
| 6                 |         |                   |         | 13               |         |                 |         |
| 土                 |         |                   |         | 土                |         |                 |         |
| 7                 |         |                   |         | 14               |         |                 |         |
| 日                 |         |                   |         | 日                |         |                 |         |

| 昼 食 |   | 夕 食                                                                          |                                                                                              | 昼 食 |   | 夕 食                                                                            |                                                                                   | 昼 食                                                                                                                          |   | 夕 食                                                                             |                                                                |
|-----|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 15  | 月 | 鯖の塩焼<br>インゲンソテー<br>カリフラワーのピクルス<br>豆腐としめじののろみ煮<br>一夜漬（大根人参）<br>法蓮草と竹輪のごま和え    | 根菜入りハンバーグ<br>枝豆と人参のあっさり煮<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ブロッコリーとハムのクリーム煮<br>きのこソテー<br>キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング | 22  | 月 | にしんの生姜煮<br>高野豆腐煮<br>煮生酢<br>鶏肉と白菜ののろみ煮<br>法蓮草のおひたし<br>彩りフレンチサラダ                 | 豚たまキャベツ<br>ごぼうのごま酢和え<br>里芋とひき肉の味噌煮<br>一夜漬（白菜昆布）<br>菜の花のおひたし                       | 29                                                                                                                           | 月 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツと春雨のカレー炒め<br>人参グラッセ<br>マカロニトマト炒め               | 肉団子の柚子風味野菜あん<br>菜の花と油揚げの煮物<br>鶏大豆<br>インゲンソテー<br>若芽とキャベツのごまマヨ和え |
|     |   | エネルギー 504kcal<br>塩分 2.1g                                                     | エネルギー 482kcal<br>塩分 2.0g                                                                     |     |   | エネルギー 528kcal<br>塩分 1.9g                                                       | エネルギー 513kcal<br>塩分 1.9g                                                          |                                                                                                                              |   | エネルギー 483kcal<br>塩分 1.6g                                                        | エネルギー 503kcal<br>塩分 2.0g                                       |
| 16  | 火 | 鶏のごま酢煮<br>切干大根とひじきのうま煮<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>人参のきな粉和え<br>白花豆煮                    | 肉じゃが<br>キャベツとコーンの炒め物<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>菜の花の辛子和え<br>若芽の柚子胡椒おろし和え                            | 23  | 火 | やわらかとんかつ<br>チンゲン菜ソテー<br>もずくとなめこの三杯酢<br>豆腐のカレー煮込み<br>オクラのペペロンチーノ<br>ブロッコリーの煮物   | 鶏の柚子胡椒炒め<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>春雨の五目炒め<br>オニオンソテー<br>大豆としらすの甘辛煮                     | 30                                                                                                                           | 火 | 和風おろしハンバーグ<br>スパソテー<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>麩の玉子とじ<br>さっぱりキャベツのレモン風味<br>ひじきとごぼうのごま煮 | ポークジンジャー<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え<br>五目巾着煮<br>なめこ昆布<br>一口茄子のオランダ煮   |
|     |   | エネルギー 502kcal<br>塩分 1.5g                                                     | エネルギー 472kcal<br>塩分 1.6g                                                                     |     |   | エネルギー 568kcal<br>塩分 1.3g                                                       | エネルギー 497kcal<br>塩分 2.0g                                                          |                                                                                                                              |   | エネルギー 482kcal<br>塩分 1.9g                                                        | エネルギー 541kcal<br>塩分 2.1g                                       |
| 17  | 水 | ポテトコロケ<br>ピーマンのおかか和え<br>一口茄子のオランダ煮<br>高野豆腐の卵とじ<br>レッドキャベツのピクルス<br>白菜と揚げの旨煮   | にしんの蒲焼<br>人参のレモン煮<br>ハーブマッシュポテト<br>マーボ春雨<br>オクラのおひたし<br>キャベツとツナのナムル                          | 24  | 水 | あぶらかれいみぞれ煮<br>人参のきんぴら<br>茄子の生姜煮<br>スパゲティイタリアン<br>一夜漬（白菜人参）<br>キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>塩ゆでアスパラ<br>蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え<br>肉団子と白菜の煮物<br>うま塩キャベツ<br>切干大根の洋風サラダ |                                                                                                                              |   |                                                                                 |                                                                |
|     |   | エネルギー 576kcal<br>塩分 1.8g                                                     | エネルギー 537kcal<br>塩分 2.0g                                                                     |     |   | エネルギー 522kcal<br>塩分 2.2g                                                       | エネルギー 521kcal<br>塩分 2.2g                                                          |                                                                                                                              |   |                                                                                 |                                                                |
| 18  | 木 | 鶏肉と野菜の塩麴炒め<br>ハムとブロッコリーのマリーネ<br>厚揚げのそぼろ煮<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>ひじきとごぼうのごま煮     | ハムカツ<br>青じそパスタ<br>キャロットラペ<br>さつま揚げと大豆の煮物<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>コールスローサラダ                          | 25  | 木 | キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>れんこんの土佐煮<br>麩と大根の煮物<br>枝豆と人参のあっさり煮<br>フレンチマカロニ                | チーズささみフライ<br>小松菜のおひたし<br>かにかまサラダ<br>じゃが芋の洋風玉子とじ<br>人参のきな粉和え<br>若芽の酢の物             | 9月 普通食メニュー表<br>～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～<br> |   |                                                                                 |                                                                |
|     |   | エネルギー 472kcal<br>塩分 1.8g                                                     | エネルギー 580kcal<br>塩分 1.5g                                                                     |     |   | エネルギー 478kcal<br>塩分 1.6g                                                       | エネルギー 509kcal<br>塩分 1.8g                                                          |                                                                                                                              |   |                                                                                 |                                                                |
| 19  | 金 | 赤魚の味噌煮<br>ふきのきんぴら<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>ナスと麩の炒め煮<br>キャベツの漬物柚子風味<br>オクラとツナのマヨネーズ和え | 牛肉とキャベツの炒め物<br>なめこと若芽のサツと煮<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>切干大根煮<br>カリフラワーの甘酢漬け                             | 26  | 金 | 鶏のカレー照煮込み<br>切干大根としらすの煮物<br>しめじのバター醤油パスタ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>じゃが芋とウインナーの炒め物       | ロールキャベツの中華風<br>スナッフえんどう<br>ごぼう大豆<br>なすの中華風南蛮漬け<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>ブロッコリーのツナマヨ和え  | 問屋町食堂<br>群馬県高崎市問屋町4-7-1<br>電話：027-388-0811<br>FAX：027-388-0812                                                               |   |                                                                                 |                                                                |
|     |   | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.8g                                                     | エネルギー 536kcal<br>塩分 2.2g                                                                     |     |   | エネルギー 521kcal<br>塩分 1.5g                                                       | エネルギー 496kcal<br>塩分 2.2g                                                          |                                                                                                                              |   |                                                                                 |                                                                |
| 20  | 土 |                                                                              |                                                                                              | 27  | 土 |                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                              |   |                                                                                 |                                                                |
| 21  | 日 |                                                                              |                                                                                              | 28  | 日 |                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                              |   |                                                                                 |                                                                |

## 9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