

10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、対応できない場合がございます。



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	
	鶏肉ときのこのバター醤油		お魚ザンギ		鶏肉と野菜の塩麴炒め		豚肉とキャベツの高菜炒め
1	白菜と若芽の煮物 さつま揚げと大豆の煮物 大根の甘酢漬け コールスローサラダ		ピーマンのおかか和え キャベツとツナのナムル きのこの玉子とじ ひじきと豚挽肉の煮物 きんぴられんこん	8	切干と人参のハリハリ 豚肉豆腐 オクラのおひたし 彩りマッシュポテト		茄子の生姜煮 鶏と大根の味噌煮 チンゲン菜ソテー カリフラワーの甘酢漬け
水	エネルギー 472kcal 塩分 0.1g		エネルギー 476kcal	水	エネルギー 479kcal 塩分 0.1g		エネルギー 516kcal 塩分 0.1g
	ハヤシライスルー		焼肉塩レモン炒め		あらびき肉団子 人参グラッセ 竹輪の磯辺炒め しめじのバター醤油パスタ 一夜漬(白菜人参)		ポテトコロッケ うま塩キャベツ ハムとブロッコリーのマリネ 豚肉ときくらげの卵とじ ピーマンのおかか和え なめこおろし
2	ベーコンパスタ キャロットラペ		切干と法蓮草のわさび醤油和え ナスと麩の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ハーブマッシュポテト	9	野菜のピーナッツ和え		
木	エネルギー 573kcal		エネルギー 528kcal 塩分 0.1g	木	エネルギー 536kcal		エネルギー 560kcal 塩分 0.1g
	鶏肉と蓮根の照煮		キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 若芽の柚子胡椒おろし和え じゃが芋とコーンのバター醤油 きのこソテー カリフラワーのピクルス	10	鶏もも竜田揚げ 枝豆と人参のあっさり煮 ひじきとごぼうのごま煮 マーボ春雨 キャベツとインゲンのソテー ベーコンのサラダ		赤魚のみぞれ煮 法蓮草のおひたし 一口茄子のオレンジ煮 チキンの野菜クリーム 人参のきな粉和え オクラともぎらのピーナッツ味噌和え
3	春雨の中華炒め ひき肉と豆腐のうま煮 人参しりしり カリフラワーのピクルス		エネルギー 496kcal 塩分 0.2g	金	エネルギー 516kcal 塩分 0.1g		エネルギー 500kcal
4				11			
土				土			
5				12			
日				日			
	サワラの西京焼 法蓮草 具沢山ひじき煮 マカロニとツナのクリーム煮 高野豆腐煮 ベーコンのピリ辛和え		ホイコーロー カリフラワーとウインナーのカレー煮 里芋のおろし煮 人参のきんぴら オクラのおかか和え梅風味	13	ロールキャベツのコンソメ仕立て スナップえんどう オクラとなめこの生姜和え 鶏大豆 ひじきと挽肉の煮物 南瓜サラダ		ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のコンソメ炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草ソテー きんぴられんこん
6	エネルギー 493kcal 塩分 0.2g		エネルギー 514kcal 塩分 0.1g	月	エネルギー 467kcal 塩分 0.1g		エネルギー 511kcal 塩分 0.1g
	まぐろカツ オニオンソテー 菜の花ときのこの和え物 肉団子と白菜の煮物 金時豆煮 キャベツのピーナッツ和え		ハーブチキンソテー 塩ゆでアスパラ なめこと若芽のサツと煮 スパゲティイタリアン 一夜漬(大根人参) 人参とコーンのツナマヨ和え	14	ミートインオムレツ インゲンソテー ゴボウのピリ辛サラダ 豚肉とキャベツのごま風煮込み 竹輪のきんぴら キャロットラペ		やわらかメンチカツ 菜の花のツナ炒め 里芋と白菜の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味 春雨の中華炒め
7	エネルギー 552kcal		エネルギー 504kcal	火	エネルギー 453kcal 塩分 0.1g		エネルギー 576kcal

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食	
15	水	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー れんこんと竹の子のおかか煮 ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味 カラフルスパ エネルギー 535kcal	肉じゃが 若芽の酢の物 豆腐としめじのとろみ煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー オクラとコーンのピーナツ味噌和え エネルギー 468kcal 塩分 0.1g	22	水	野菜たっぷりマーボ豆腐 カリフラワーとウインナーのカレー煮 さつま揚げと大豆の煮物 インゲンソテー 彩りフレンチサラダ エネルギー 470kcal 塩分 0.1g	照焼ハンバーグ 人参のレモン煮 麩と若芽の酢の物 パスタのクリーム煮 法蓮草のおひたし きんぴらごぼう エネルギー 492kcal 塩分 0.1g	29	水	ロールキャベツの白味噌仕立て 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 菜の花と油揚げの煮物 豚バラと春雨のニラ玉炒め ふきのきんぴら 人参と竹輪のごま和え エネルギー 474kcal 塩分 0.1g	鶏のカレー照煮込み 人参とコーンの和え物 キャベツの麻婆あんかけ 金時豆煮 フレンチマカロニ エネルギー 515kcal 塩分 0.1g
16	木	えびカツ オニオンソテー 切干大根の洋風サラダ じゃが芋のそぼろあん レッドキャベツのピクルス 菜の花と竹輪の煮物 エネルギー 521kcal	和風ハンバーグ 塩ゆでアスパラ フレンチマカロニ 厚揚げときのこのおろし煮 大豆煮 ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 497kcal	23	木	ポークチャップ キャベツとツナのナムル 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおひたし ハーブマッシュポテト エネルギー 529kcal 塩分 0.1g	鶏の柚子胡椒炒め 切干大根とベーコンの煮物 肉団子と白菜の煮物 ミックスソテー 具沢山ひじき煮 エネルギー 488kcal 塩分 0.1g	30	木	チーズささみフライ キャベツソテー れんこんとさつま揚げの煮物 麩と大根の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ベーコンのサラダ エネルギー 512kcal	ポークジンジャー 大豆とごぼうの味噌煮 厚揚げときのこのおろし煮 オクラのおひたし 白菜と若芽のピリ辛和え エネルギー 501kcal 塩分 0.1g
17	金	生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 豆腐のかに玉あんかけ 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 エネルギー 483kcal 塩分 0.1g	鶏肉と野菜の甘酢炒め ごぼうの味噌煮 野菜炒め チンゲン菜ソテー カリフラワーのピーナツ和え エネルギー 476kcal 塩分 0.1g	24	金	赤魚の味噌煮 法蓮草 さつま芋のレモン煮 茄子の挽肉あん 高野豆腐煮 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 499kcal	厚揚げと春雨のピリ辛煮 オクラのおかか和え梅風味 白菜と麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 昆布煮豆 エネルギー 497kcal 塩分 0.1g	31	金	オムレツ スパソテー 大根と小松菜の煮物 豚肉キムチ炒め 枝豆と人参のあっさり煮 カリフラワーのピクルス エネルギー 465kcal 塩分 0.2g	鶏団子のトマト煮込み 一口茄子のオランダ煮 豚肉豆腐 キャベツのあっさり昆布和え 菜の花のおひたし エネルギー 526kcal
18	土			25	土						
19	日			26	日						
20	月	鶏の天ぷら 人参のきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 豚バラとキャベツの山椒炒め オクラのおひたし 大豆としらすの甘辛煮 エネルギー 501kcal	ミックスカレーのルー 麩ときのこの卵とじ ハムとブロッコリーのマリネ エネルギー 547kcal	27	月	鶏肉のレモン風味焼 スナップえんどう コールスローサラダ 枝豆入り麻婆なす 大根の甘酢漬け 白菜と竹輪の煮びたし エネルギー 513kcal 塩分 0.1g	豚たまキャベツ 彩りマッシュポテト しめじのバター醤油パスタ 人参のきな粉和え ひじきと豚挽肉の煮物 エネルギー 551kcal 塩分 0.1g				
21	火	キャベツと豚肉の塩あんかけ もずくとなめこの三杯酢 野菜のチリソース煮 竹輪のピリ辛炒め 茄子の生姜煮 エネルギー 488kcal 塩分 0.1g	ハムカツ 塩枝豆 れんこんの土佐煮 豚肉中華春雨 一夜漬(白菜昆布) キャベツのピーナツ和え エネルギー 565kcal	28	火	やわらかハンバーグ ブロッコリー 若芽の柚子胡椒おろし和え 鶏肉のチリソース煮 一夜漬(白菜人参) キャベツとザーサイのナムル エネルギー 469kcal	白身フライ カリフラワーの甘酢漬け 大豆とキャベツのコンソメ煮 オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 エネルギー 589kcal				

10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