

# 12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あります。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
月	焼肉塩レモン炒め ひじきと挽肉の煮物 麸の野菜あんかけ 人参のきな粉和え れんこんの土佐煮	鶏もも竜田揚げ オニオンソテー 若芽の柚子胡椒おろし和え さつま揚げと大豆の煮物 小松菜のおひたし 彩りフレンチサラダ	鶏肉ときのこのバター醤油 プロッコリーの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め 大根の酢漬 大豆とトマトのマリネサラダ	お魚サンギ さつま芋の甘露煮 豚肉と厚揚げの煮物 オクラのおひたし 蒸し鶏とひじきの醤油マヨ
火	エネルギー 496kcal オムレツ 青じそパスタ ジャガ芋の洋風あんかけ 茄子のボロネーゼ 大根の甘酢漬け カリフラワーとウインナーのカレー煮	エネルギー 516kcal アジ塩焼き オクラのペペロンチーノ ベーコンの和風サラダ 豚肉中華春雨 一夜漬(白菜昆布) 高野豆腐の味噌煮	エネルギー 493kcal 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ごぼうのそぼろ煮 白菜と麸の玉子とじ 小松菜のおひたし 野菜の三杯酢	エネルギー 523kcal キャラベツメンチ 人参グラッセ オクラとなめこの生姜和え 鶏と大根の味噌煮 昆布の佃煮 カリフラワーのピーナッツ和え
水	エネルギー 495kcal まぐろカツ ピーマンのおかか和え 大根と小松菜の煮物 人参のきんぴら キャベツのピーナッツ和え	エネルギー 475kcal 鶏肉と蓮根の照煮 切干と人参のハリハリ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 塩枝豆 法蓮草と竹輪のごま和え	エネルギー 529kcal 鶏の天ぷら 切干大根の洋風サラダ キャベツと豚肉のオイスター煮込み オニオンソテー きんぴられんこん	エネルギー 547kcal ハヤシライスのルー ベーコンパスタ プロッコリーのツナマヨ和え きんぴられんこん エネルギー 565kcal ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう
木	エネルギー 467kcal バーベキューチキン キャベツの土佐煮 中華春雨 根菜と大豆の洋風煮 チンゲン菜ソテー 白菜と若芽のピリ辛和え	エネルギー 460kcal 八宝菜 ハーブマッシュポテト 麸と豚肉のチャンプルー インゲンソテー 菜の花塩こうじ和え	エネルギー 485kcal 南瓜サラダ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大豆煮 若芽の酢の物	エネルギー 501kcal 法蓮草とハムのすりごま和え 五目豆腐煮 オクラのペペロンチーノ カリフラワーの煮物 エネルギー 565kcal ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう
金	エネルギー 470kcal 和風ハンバーグ プロッコリー れんこんとさつま揚の煮物 野菜のチリソース煮 高野豆腐煮 キャベツとザーサイのナムル	エネルギー 493kcal ナスと鶏肉のしげ焼 肉入りうの花 きのことウインナーの醤油パスタ 人参のレモン煮 切干と法蓮草のおひたし	エネルギー 553kcal にしんの蒲焼 人参のきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 豚肉キムチ炒め キャベツの土佐煮 れんこんと油揚の煮物	エネルギー 510kcal ヒレカツ 赤ピーマント玉ねぎのソテー 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え 枝豆入り麻婆なす なめこ昆布 切干大根のおから煮 エネルギー 514g 13
6				
土				
7				
日				

昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
鶏のごま酢煮 15 なめこと若芽のサッと煮 しめじのバター醤油パスタ 枝豆と人参のあっさり煮 月 エネルギー 521kcal 塩分 2.0g	根菜入りハンバーグ 法蓮草 マリーネサラダ 里芋と白菜の味噌煮 人参のきな粉和え 切干大根とひじきのうま煮 エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	22 やわらかとんかつ 塩ゆでアスパラ もずくの酢の物 豆腐のカレー煮込み 一夜漬(白菜人参) 人参とコーンのツナマヨ和え エネルギー 568kcal 塩分 1.5g	やわらかとんかつ 塩ゆでアスパラ もずくの酢の物 豆腐のカレー煮込み 一夜漬(白菜人参) 人参とコーンのツナマヨ和え エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	29 月	
ホイコーロー 16 白菜のとろみ煮 高野豆腐の卵とじ きのこの佃煮 火 なすの中華風南蛮漬け エネルギー 567kcal 塩分 2.2g	鶏肉のねぎ塩だれ 人参のレモン煮 ハーブマッシュポテト マーボ春雨 オクラのおひたし キャベツとツナのナムル エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	23 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん テンゲン菜と赤ピーマンのソテー <sup>月</sup> 茄子の生姜煮 牛肉とさつま芋の胡麻味噌煮 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 567kcal 塩分 2.1g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん テンゲン菜と赤ピーマンのソテー <sup>月</sup> 茄子の生姜煮 牛肉とさつま芋の胡麻味噌煮 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	30 火	
鶏肉と野菜の甘酢炒め 17 ハムとプロッコリーのマリーネ ひき肉と豆腐のうま煮 大根と椎茸の煮物 水 ひじきとごぼうのごま煮 エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	ポテトコロッケ スパソテー <sup>火</sup> キヤロットラペ さつま揚げと大豆の煮物 法蓮草と油揚の煮物 コールスローサラダ エネルギー 577kcal 塩分 1.8g	24 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜と若芽の煮物 じやが芋の洋風玉子とじ 一夜漬(大根人参) フレンチマカロニ エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜と若芽の煮物 じやが芋の洋風玉子とじ 一夜漬(大根人参) フレンチマカロニ エネルギー 503kcal 塩分 1.5g	31 水	
赤魚の煮付け インゲンソテー <sup>木</sup> さつま芋とツナの青じそサラダ ナスと麸の炒め煮 レッドキャベツのピクルス 菜の花しめじの和え物 エネルギー 464kcal 塩分 1.4g	豚たまキャベツ 春雨とじやが芋の明太炒め 厚揚げときのこのおろし煮 ミックスソテー <sup>木</sup> カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 518kcal 塩分 1.5g	25 鶏のカレー照煮込み ごぼう大豆 きのことウインナーの醤油パスタ コーンと挽肉の炒め物 菜の花塩こうじ和え エネルギー 513kcal 塩分 1.6g	鶏のカレー照煮込み ごぼう大豆 きのことウインナーの醤油パスタ コーンと挽肉の炒め物 菜の花塩こうじ和え エネルギー 543kcal 塩分 2.2g	12月 普通食メニュー表 ~栄養価はご飯(170g)を含んだ値です~	
大根とつくねの煮物 19 ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉のチリソース炒め 塩枝豆 金 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 492kcal 塩分 2.3g	ハムカツ ピーマンのおかか和え 蒸し鶏とせんまいの和え物 パスタのクリーム煮 白菜の土佐酢和え わかめと油揚げの煮物 エネルギー 539kcal 塩分 1.5g	26 キャベツと豚肉の塩あんかけ なすの中華風南蛮漬け 野菜のチリソース煮 昆布の佃煮 カリフラワーのピーナッツ和え エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	キヤベツと豚肉の塩あんかけ 若芽とキャベツのピリ辛和え 豆腐としめじのとろみ煮 人参のきな粉和え れんこんと竹の子のおかか煮 エネルギー 571kcal 塩分 1.6g	問屋町食堂 群馬県高崎市問屋町4-7-1	
20 土		27 土		電話 : 027-388-0811	
21 日		28 日		FAX : 027-388-0812	

