

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	
	焼肉塩レモン炒め		鶏もも竜田揚げ オニオンソテー		鶏肉ときのこのバター醤油		お魚ザンギ キャベツとインゲンのソテー
1	ひじきと挽肉の煮物 麩の野菜あんかけ 人参のきな粉和え れんこんの土佐煮		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	8	ブロッコリーの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め 大根の酢漬		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 大豆とトマトのマリネサラダ
月	エネルギー 496kcal 塩分 1.6g	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g		月	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	エネルギー 523kcal 塩分 2.1g	
	オムレツ 青じそパスタ ジャガ芋の洋風あんかけ 茄子のポロネーゼ 大根の甘酢漬け カリフラワーとウインナーのカレー煮		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		牛肉と厚揚げの甘辛煮		キャベツメンチ 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
2	火	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.4g	9	火	エネルギー 529kcal 塩分 2.1g	エネルギー 547kcal 塩分 1.6g
	まぐろカツ ピーマンのおかか和え 大根と小松菜の煮物 マカロニとツナのクリーム煮 人参のきんぴら キャベツのピーナッツ和え		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ば煮 塩枝豆 法蓮草と竹輪のごま和え		鶏の天ぷら 塩ゆでアスパラ 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		ハヤシライスのルー ベーコンパスタ ブロッコリーのツナマヨ和え
3	水	エネルギー 528kcal 塩分 1.5g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	10	水	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	エネルギー 565kcal 塩分 3.1g
	パーベキューチキン 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		八宝菜 ハーブマッシュポテト 麩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		ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう 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		チキンピカタ 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
4	木	エネルギー 467kcal 塩分 2.1g	エネルギー 460kcal 塩分 2.4g	11	木	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g
	和風ハンバーグ ブロッコリー れんこんとさつま揚げの煮物 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		ナスと鶏肉のしぎ焼 肉入りうの花 きのこ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		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 れんこんと油揚げの煮物		ヒレカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 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
5	金	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	12	金	エネルギー 553kcal 塩分 2.2g	エネルギー 510kcal 塩分 1.4g
6				13			
土				土			
7				14			
日				日			

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		
15	鶏のごま酢煮	根菜入りハンバーグ	法蓮草	22	やわらかとんかつ	鶏の柚子胡椒炒め	29	月	エネルギー 521kcal	塩分 2.0g	エネルギー 467kcal	塩分 2.0g
	なめこと若芽のサツと煮	マリーネサラダ	里芋と白菜の味噌煮		塩ゆでアスパラ	ジャガ芋の洋風あんかけ						
月	しめじのバター醤油パスタ	人参のきな粉和え	切干大根とひじきのうま煮	月	もずくの酢の物	春雨の五目炒め	月	エネルギー 568kcal	塩分 1.5g	エネルギー 472kcal	塩分 1.9g	
	枝豆と人参のあっさり煮	切干大根とひじきのうま煮	切干大根とひじきのうま煮		豆腐のカレー煮込み	大根の甘酢漬						
火	彩りフレンチサラダ	キャベツとツナのナムル	キャベツとツナのナムル	火	人参とコーンのツナマヨ和え	オクラとなめこの生姜和え	火	エネルギー 567kcal	塩分 2.2g	エネルギー 475kcal	塩分 2.2g	
	エネルギー 521kcal	塩分 2.0g	エネルギー 467kcal		エネルギー 568kcal	塩分 1.5g						エネルギー 472kcal
16	白菜のとろみ煮	鶏肉のねぎ塩だれ	人参のレモン煮	23	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ロールキャベツの赤ワイン煮	30	月	エネルギー 567kcal	塩分 2.2g	エネルギー 475kcal	塩分 2.2g
	高野豆腐の卵とじ	人参のレモン煮	人参のレモン煮		チンゲン菜と赤ピーマンのソテー	ブロッコリー						
火	きのこの佃煮	ハーブマッシュポテト	ハーブマッシュポテト	火	茄子の生姜煮	大豆とごぼうの味噌煮	火	エネルギー 567kcal	塩分 2.2g	エネルギー 475kcal	塩分 2.2g	
	なすの中華風南蛮漬	マーボ春雨	マーボ春雨		牛肉とさつま芋の胡麻味噌煮	ベーコンパスタ						
水	鶏肉と野菜の甘酢炒め	オクラのおひたし	オクラのおひたし	水	うま塩キャベツ	人参のきんぴら	水	エネルギー 499kcal	塩分 1.7g	エネルギー 503kcal	塩分 1.5g	
	エネルギー 484kcal	塩分 2.0g	エネルギー 577kcal		竹の子と人参のおかか煮	切干大根煮						
17	ハムとブロッコリーのマリーネ	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	24	厚揚げと春雨のピリ辛煮	チーズささみフライ	31	月	エネルギー 484kcal	塩分 2.0g	エネルギー 577kcal	塩分 1.8g
	ひき肉と豆腐のうま煮	スパソテー	スパソテー		白菜と若芽の煮物	小松菜のおひたし						
水	大根と椎茸の煮物	キャロットラペ	キャロットラペ	水	じゃが芋の洋風玉子とじ	キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	水	エネルギー 499kcal	塩分 1.7g	エネルギー 503kcal	塩分 1.5g	
	ひじきとごぼうのごま煮	さつま揚げと大豆の煮物	さつま揚げと大豆の煮物		一夜漬（大根人参）	麩と大根の煮物						
18	赤魚の煮付け	法蓮草と油揚げの煮物	法蓮草と油揚げの煮物	25	フレンチマカロニ	れんこんの土佐煮	31	月	エネルギー 484kcal	塩分 2.0g	エネルギー 577kcal	塩分 1.8g
	インゲンソテー	コールスローサラダ	コールスローサラダ		鶏のカレー照煮込み	デミグラスハンバーグ						
木	さつま芋とツナの青じそサラダ	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	木	ごぼう大豆	スナッパえんどう	木	エネルギー 513kcal	塩分 1.6g	エネルギー 543kcal	塩分 2.2g	
	ナスと麩の炒め煮	春雨とじゃが芋の明太炒め	春雨とじゃが芋の明太炒め		きのこウインナーの醤油パスタ	切干大根としらすの煮物						
金	レッドキャベツのピクルス	厚揚げときのこのおろし煮	厚揚げときのこのおろし煮	金	コーンと挽肉の炒め物	野菜炒め	金	エネルギー 491kcal	塩分 1.9g	エネルギー 571kcal	塩分 1.6g	
	菜の花しめじの和え物	ミックスソテー	ミックスソテー		菜の花塩こうじ和え	赤ピーマンと玉ねぎのソテー						
19	大根とつくねの煮物	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	26	キャベツと豚肉の塩あんかけ	白身フライ	27	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	ひじきとさつま揚げの煮物	ハムカツ	ハムカツ		なすの中華風南蛮漬	若芽とキャベツのピリ辛和え						
土	豚肉のチリソース炒め	ピーマンのおかか和え	ピーマンのおかか和え	土	野菜のチリソース煮	豆腐としめじのとろみ煮	土	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g	
	塩枝豆	蒸し鶏とぜんまいの和え物	蒸し鶏とぜんまいの和え物		昆布の佃煮	人参のきな粉和え						
20	青菜のマヨネーズ和え	わかめと油揚げの煮物	わかめと油揚げの煮物	21	カリフラワーのピーナッツ和え	れんこんと竹の子のおかか煮	21	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal		エネルギー 491kcal	塩分 1.9g						
21	鶏の柚子胡椒炒め	鶏の柚子胡椒炒め	鶏の柚子胡椒炒め	22	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	22	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め		大根の甘酢漬	大根の甘酢漬						
22	オクラとなめこの生姜和え	オクラとなめこの生姜和え	オクラとなめこの生姜和え	23	切干大根煮	切干大根煮	23	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
23	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	24	切干大根煮	切干大根煮	24	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
24	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	25	切干大根煮	切干大根煮	25	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
25	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	26	切干大根煮	切干大根煮	26	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
26	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	27	切干大根煮	切干大根煮	27	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
27	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	28	切干大根煮	切干大根煮	28	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
28	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	29	切干大根煮	切干大根煮	29	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
29	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	30	切干大根煮	切干大根煮	30	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
30	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	31	切干大根煮	切干大根煮	31	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						
31	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮	12月	切干大根煮	切干大根煮	12月	月	エネルギー 492kcal	塩分 2.3g	エネルギー 539kcal	塩分 1.5g
	切干大根煮	切干大根煮	切干大根煮		切干大根煮	切干大根煮						

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

群馬県高崎市問屋町4-7-1

電話：027-388-0811

FAX：027-388-0812

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

群馬県高崎市問屋町4-7-1

電話：027-388-0811

FAX：027-388-0812