

# 3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	
1	焼肉塩レモン炒め	鶏肉のホワイトソース ブロッコリー	鶏肉ときのこのバター醤油	8	オムレツ オクラのペペロンチーノ	鶏肉ときのこのバター醤油	
2	若芽の柚子胡椒おろし和え 厚揚げのそぼろ煮 ミックスソテー れんこんの土佐煮	ひじきと挽肉の煮物 さつま揚げと大豆の煮物 小松菜のおひたし 能登産かぼちゃ芋のサラダ	9	さつま芋の甘露煮 豚肉と厚揚げの煮物 大根の甘酢漬 蒸し鶏とひじきの醤油マヨ	ブロッコリーの煮物 里芋のおろし煮 一夜漬(白菜昆布) 大豆とトマトのマリネサラダ		
月	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g		
3	鶏ちゃんちゃん 白菜のごまマヨサラダ 豚肉中華春雨 インゲンソテー カリフラワーの甘酢漬	シイラ白醤油焼 チンゲン菜と赤ピーマンのソテー なすの甘辛ケチャップ煮 焼きそば 白菜とおかかの漬物 オクラとなめこの生姜和え	10	キャベツメンチ 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し 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	牛肉と厚揚げの甘辛煮 ごぼうのそぼろ煮 春雨とツナのピリ辛炒め キャベツとインゲンのソテー 若芽ともやしの酢の物		
火	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	エネルギー 548kcal 塩分 2.2g		
4	お魚ザンギ 大根の酢漬 鶏ミンチと小松菜の煮物 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ぼろ煮 塩枝豆 法蓮草と竹輪のごま和え	11	ハヤシライスのルー 麩と野菜の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ	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		
水	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 511kcal 塩分 3.2g	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g		
5	鶏肉のサルサ風ソース チンゲン菜ソテー 中華春雨 根菜と大豆の洋風煮 キャベツの土佐煮 白菜と若芽のピリ辛和え	海老カツ ピーマンのおかか和え 白菜と揚げの旨煮 豚肉野菜煮込み きのこの佃煮 菜の花塩こうじ和え	12	鶏のごま酢煮 彩りフレンチサラダ 五目豆腐煮 オクラのおひたし カリフラワーの煮物	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 ベーコンパスタ 大豆煮 若芽の酢の物		
木	エネルギー 476kcal 塩分 2.3g	エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g		
6	豚肉の柳川煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 豆腐のカレー煮込み 金時豆煮 キャベツとザーサイのナムル	ナスと鶏肉のしぎ焼 マリネサラダ 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	13	にじんの蒲焼 人参のきんぴら キャベツとコーンの炒め物 豚肉キムチ炒め チンゲン菜ソテー れんこんと油揚げの煮物	ヒレカツ ブロッコリー 白菜と竹輪の煮びたし 枝豆入り麻婆なす なめこ昆布 切干とツナの明太サラダ		
金	エネルギー 527kcal 塩分 1.6g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 537kcal 塩分 2.0g	エネルギー 492kcal 塩分 1.3g		
7			14				
土			土				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食		
15				22								
日				日								
16	チキンピカタ なめこと若芽のサツと煮 里芋と白菜の味噌煮 枝豆と人参のあっさり煮 キャベツとザーサイのナムル エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	照焼豆腐バーグ インゲンソテー ベーコンのピリ辛和え 豚肉と白菜の塩あんかけ 人参しりしり 切干大根とひじきのうま煮 エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	23	ロールキャベツのコンソメ仕立て ブロッコリー 白花豆煮 牛肉とさつま芋の胡麻味噌煮 人参のきんぴら フレンチマカロニ エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	豚肉のおろし煮 もずくの酢の物 豆腐のカレー煮込み きのこソテー 人参とコーンのツナマヨ和え エネルギー 546kcal 塩分 2.2g	30	ポークジンジャー 青菜のマヨネーズ和え 麩の野菜あんかけ ミックスソテー ピーマンと春雨の甘辛炒め エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	やわらかメンチカツ ナスの油炒め 白菜の鶏そぼろあん キャベツソテー カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 572kcal 塩分 2.2g	月		月	
17	ホイコーロー オクラとなめこの生姜和え 麩の野菜あんかけ 金時豆煮 なすの中華風南蛮漬け エネルギー 531kcal 塩分 1.9g	鶏肉のねぎ塩だれ 菜の花 竹輪の磯辺炒め マーボ春雨 大根の酢漬 白菜のとろみ煮 エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	24	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 茄子の生姜煮 ベーコンパスタ うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 528kcal 塩分 2.2g	鶏の柚子胡椒炒め ごぼうのごま酢和え 肉団子と白菜の煮物 オクラのペペロンチーノ 切干と小松菜の煮物 エネルギー 491kcal 塩分 2.1g	31	やわらかハンバーグ アラビアータ オクラのおかか和え梅風味 さつま揚げと大豆の煮物 ひじきと挽肉の煮物 かにかまさラダ エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	カツとじ キャベツとツナのナムル しめじのバター醤油パスタ 大根の酢漬 れんこんと竹の子のおかか煮 エネルギー 522kcal 塩分 2.1g	火		火	
18	鶏もも竜田揚げ スパソテー 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ひき肉と豆腐のうま煮 大根と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのごま煮 エネルギー 513kcal 塩分 1.5g	豚たまキャベツ キャロットラペ さつま揚げと大豆の煮物 法蓮草と油揚げの煮物 れんこんと竹の子のおかか煮 エネルギー 537kcal 塩分 1.9g	25	厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜と若芽の煮物 竹輪の卵とじ 一夜漬(大根人参) マカロニトマト炒め エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	オニオンソースハンバーグ スナッフえんどう 彩りフレンチサラダ 麩と大根の煮物 インゲンソテー れんこんの土佐煮 エネルギー 462kcal 塩分 2.1g							
19	アジ塩焼き 人参のきな粉和え さつま芋とツナの青じそサラダ ナスと麩の炒め煮 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 472kcal 塩分 1.4g	鶏団子のトマト煮込み 春雨の中華炒め 厚揚げとときのこのおろし煮 一夜漬(白菜昆布) カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	26	チーズささみフライ 小松菜のおひたし 切干大根としらすの煮物 野菜炒め 人参しりしり れんこんと油揚げの煮物 エネルギー 501kcal 塩分 1.6g	キーマカレーのルー きのこウインナーの醤油パスタ 菜の花塩こうじ和え エネルギー 512kcal 塩分 2.6g							
20			27	キャベツと豚肉の塩あんかけ ごぼうのそぼろ煮 根菜と大豆の洋風煮 昆布の佃煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	花野菜と鶏肉のバジル炒め なすの中華風南蛮漬け キャベツと春雨のカレー炒め 竹輪のピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 エネルギー 468kcal 塩分 1.8g							
21			28									
土			土									

## 3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