

4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	
	鶏団子の炊き合せ		焼肉塩レモン炒め		生姜焼き		ポテトコロッケ うま塩キャベツ
1	キャベツと若芽のマヨネーズ和え ナスと麩の炒め煮 法蓮草のおひたし	白菜と竹輪の煮びたし 厚揚げときのこのおろし煮 富山県のごまよごし		8	竹輪の磯辺炒め 春雨の五目炒め 人参グラッセ		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 豚肉ときくらげの卵とじ 高野豆腐煮
水	キャロットラペ	ハムとブロッコリーのマリーネ		水	キャベツとザーサイのナムル		なめこおろし
	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g	エネルギー 506kcal 塩分 1.5g			エネルギー 492kcal 塩分 2.1g		エネルギー 564kcal 塩分 1.8g
	豚肉の柳川煮	鶏肉と蓮根の照煮			鶏肉と野菜の甘酢炒め		ハヤシライスのルー
2	菜の花ときのこの酢味噌和え ズッキーニと大豆のトマト煮込み キャベツの土佐煮	キャベツと油揚げの味噌煮 オクラとコーンの炒め物 一夜漬(白菜小松菜)		9	白花豆煮 豆腐のカレー煮込み チンゲン菜ソテー		麩の野菜あんかけ 法蓮草とハムのすりごま和え
木	ひじきとさつま揚げの煮物	カリフラワーのピーナツ和え		木	切干大根の洋風サラダ		
	エネルギー 508kcal 塩分 2.0g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g			エネルギー 496kcal 塩分 1.8g		エネルギー 501kcal 塩分 3.3g
	鶏肉のきのこあん	野菜たっぷりマーボ豆腐			ホイコーロー		ハーブチキンソテー 人参のきな粉和え
3	キャベツとツナの梅しそマヨ和え 麩と野菜の煮物 塩枝豆	人参と法蓮草のさっぱりサラダ たらこスパゲティ 大根の甘酢漬け		10	青菜のマヨネーズ和え 鶏大豆 大根と椎茸の煮物		なすの中華風南蛮漬け マーボ春雨 オクラのおひたし
金	切干と若布の胡麻和え	彩りマッシュポテト		金	ひじきと挽肉の煮物		キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ
	エネルギー 466kcal 塩分 2.1g	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g			エネルギー 574kcal 塩分 2.1g		エネルギー 509kcal 塩分 1.4g
4				11			
土				土			
5				12			
日				日			
6	根菜入りハンバーグ スパソテー 人参とコーンの和え物 五目豆腐煮 人参のきんぴら キャベツのピーナツ和え	チキンピカタ わかめとパプリカの和え物 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干大根のカレーきんぴら 白菜のとろみ煮		13	ミートインオムレツ オニオンソテー ゴボウのピリ辛サラダ 豚肉とキャベツのごま風煮込み 塩枝豆 キャロットラペ		ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー 菜の花のおひたし 里芋のおろし煮 竹輪のピリ辛炒め ピーマンと春雨の甘辛炒め
月	エネルギー 487kcal 塩分 2.0g	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g		月	エネルギー 462kcal 塩分 1.7g		エネルギー 464kcal 塩分 1.9g
	まぐろカツ 塩ゆでアスパラ フレンチマカロニ 里芋と白菜の味噌煮 レッドキャベツのピクルス	豚肉とキャベツの高菜炒め 一口茄子のオランダ煮 鶏と大根の味噌煮 インゲンソテー		14	鶏のカレー照煮込み 野菜のピーナツ和え ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬け さつま揚げと小松菜の煮浸し		海老カツ オクラのペペロンチーノ れんこんと竹の子のおかか煮 豚肉と白菜の塩あんかけ 人参しりしり マリーネサラダ
火	エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g		火	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g		エネルギー 468kcal 塩分 1.9g

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食	
15	豚バラと白菜の柚子風味煮 ベーコンのサラダ 竹輪の卵とじ 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	和風ハンバーグ 塩ゆでアスパラ 白菜と揚げの旨煮 しめじのバター醤油パスタ レッドキャベツのピクルス ひじきとごぼうのごま煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	22	オムレツ 青じそパスタ キャベツとツナのナムル 厚揚げのそぼろ煮 塩枝豆 きんぴらごぼう エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 れんこんとさつま揚げの煮物 肉団子と白菜の煮物 ピーマンのおかか和え 切干と人参のハリハリ エネルギー 552kcal 塩分 1.7g	水	水	29	水	水	
16	鶏もも竜田揚げ チンゲン菜と赤ピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 野菜炒め 白菜の土佐酢和え 切干大根煮 エネルギー 500kcal 塩分 1.5g	宗八かれい煮付 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 豚肉キムチ炒め コーンと挽肉の炒め物 ハムとブロッコリーのマリーネ エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	23	ポークチャップ わかめと油揚げの煮物 じゃが芋のそぼろあん うま塩キャベツ オクラのおかか和え梅風味 エネルギー 512kcal 塩分 2.3g	鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーのピクルス 五日豆腐煮 法蓮草のおひたし 昆布煮豆 エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	木	木	30	木	木	
17	肉団子のデミグラス煮 人参と法蓮草のさっぱりサラダ 鶏肉と白菜のとろみ煮 一夜漬(大根人参) カリフラワーのピーナッツ和え エネルギー 481kcal 塩分 2.2g	ささみ大葉フライ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜ときのこの煮物 豆腐のかに玉あんかけ 富山県のごまよごし 若芽とキャベツのピリ辛和え エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	24	鶏のごまタレ煮 ミックスソテー 煮生酢 焼きそば ふきのきんぴら 菜の花しめじの和え物 エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	豚たまキャベツ キャロットラペ 鶏と大根の味噌煮 チンゲン菜と赤ピーマンのソテー れんこんと竹の子のおかか煮 エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	金	金				
18			25								
19			26								
20	ポークジンジャー もずくとなめこの三杯酢 さつま揚げと大豆の煮物 人参のきな粉和え 茄子の生姜煮 エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	お魚ザンギ オクラのおひたし キャベツのピーナッツ和え 豚肉と厚揚げの煮物 一夜漬(白菜昆布) 切干と法蓮草のおひたし エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	27	カツとじ キャベツとザーサイのナムル 麩の野菜あんかけ 人参グラッセ 一口茄子のオランダ煮 エネルギー 512kcal 塩分 2.2g	厚揚げと春雨のピリ辛煮 彩りマッシュポテト 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬(白菜人参) ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	月	月				
21	やわらかハンバーグ 人参のレモン煮 ブロッコリーの煮物 麩の玉子とじ 竹輪のピリ辛炒め 白菜のごまマヨサラダ エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	バーベキューチキン キャベツとインゲンのソテー わかめとパプリカの和え物 パスタのクリーム煮 小松菜のおひたし ひじきと豚挽肉の煮物 エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	28	ロールキャベツのコンソメ仕立て インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 金時豆煮 ボンゴレロッソ エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	鶏の柚子胡椒炒め 切干と人参の甘酢和え 竹輪の卵とじ オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 エネルギー 463kcal 塩分 1.7g	火	火				

4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