

7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	やわらかハンバーグ アラビアータ 白菜のごまマヨサラダ 野菜炒め きのこの佃煮 昆布と大豆の煮物	鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 麩と若芽の酢の物 豆腐のカレー煮込み うま塩キャベツ 切干大根の洋風サラダ	エネルギー 491kcal 塩分 1.4g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	8	あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 キャベツとツナのナムル さつま揚げと大豆の煮物 ひじきと豚挽肉の煮物 きんぴられんこん	鶏団子のトマト煮込み 白菜と竹輪の煮びたし きのこの玉子とじ 大根の甘酢漬け ハムとブロッコリーのマリネ	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.4g
月	カツとじ	かれいの塩焼 人参のきんぴら 人参の生姜煮 茄子の生姜煮 豚肉中華春雨 菜の花と油揚げの煮物 キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	エネルギー 518kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	月	ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ベーコンパスタ ふきのきんぴら キャロットラペ	ほっけみりん焼 一夜漬（白菜昆布） 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 枝豆入り麻婆なす 人参しりしり さつま芋のレモン煮	エネルギー 564kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 1.6g
火	花野菜と鶏肉のバジル炒め	ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう じゃが芋とウインナーの炒め物 豚肉キムチ炒め オニオンソテー 蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	火	鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨とツナのピリ辛炒め ミックスソテー カリフラワーのピクルス	ごぼうのそぼろ煮 白菜と麩の玉子とじ キャベツのあっさり昆布和え 大豆と人参の煮物	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	エネルギー 605kcal 塩分 1.4g
水	ミックスカレーのルー	ささみ大葉フライ 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー 五目豆腐煮 キャベツの漬物柚子風味 れんこんの土佐煮	エネルギー 519kcal 塩分 2.5g	エネルギー 529kcal 塩分 1.6g	水	赤魚の味噌煮 菜の花の辛子和え ベーコンのサラダ 豆腐のカレー煮込み 竹輪のきんぴら ひじきとごぼうのごま煮	肉じゃが 青菜のおろし和え パスタのクリーム煮 あさりときのこの佃煮 白菜と若芽の煮物	エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g
木	鯖の味噌煮 キャベツの土佐煮 切干と若布の胡麻和え 春雨の五目炒め 人参のきな粉和え 法蓮草と油揚げの煮物	和風煮込みハンバーグ トマトスパ 大豆とごぼうの味噌煮 茄子の挽肉あん 菜の花の粒マスタード和え カリフラワーの煮物	エネルギー 553kcal 塩分 2.2g	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	木	和風ハンバーグ スナップえんどう ナスの油炒め 筑前煮 オクラのペペロンチーノ れんこんとさつま揚げの煮物	チキンピカタ 中華春雨 野菜炒め 高野豆腐煮 切干と人参のハリハリ	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g
金					6				
土					7				
日					8				
					9				
					10				
					11				
					12				
					13				
					14				

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		
	鶏のカレー照煮込み		豚肉の柳川煮		鶏の天ぷら キャベツの土佐煮		あぶらかれい生姜煮 菜の花 若竹煮		肉団子の柚子風味野菜あん		照焼ハンバーグ 人参のレモン煮	
15	切干と法蓮草のおひたし キャベツの麻婆あんかけ 昆布の佃煮 白菜のとりみ煮		一口茄子のオランダ煮 麩の野菜あんかけ コーンと挽肉の炒め物 菜の花のおひたし	22	ポテトマ ナスと麩の炒め煮 大豆煮 白菜のごまマヨサラダ		一夜漬 (大根人参) カラフルスパ		29	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 大根の酢漬 彩りフレンチサラダ		麩と若芽の酢の物 スパゲティイタリアン 法蓮草のおひたし きんぴらごぼう
月	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	エネルギー 511kcal 塩分 1.7g		月	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g		月	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 513kcal 塩分 2.5g		
16	あらびき肉団子 うま塩キャベツ 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) ごぼうのごま酢和え		ポテトコロッセ 人参グラッセ 法蓮草とツナのトマトマリネ 鶏と大根の味噌煮 大豆と椎茸の煮物 れんこんと竹の子のおかか煮	23	和風おろしハンバーグ 平さやいんげん マカロニ玉子 野菜のチリソース煮 オニオンソテー 大豆とごぼうの味噌煮		鶏肉と蓮根の照煮 切干大根のごま酢和え 豆腐のカレー煮込み 大根と椎茸の煮物 春雨とハムの甘酢炒め		30	キャベツと豚肉の塩あんかけ マカロニと法蓮草のソテー 厚揚げのそぼろ煮 竹輪のきんぴら カリフラワーの甘酢漬		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ 切干大根とベーコンの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め 人参のきな粉和え ブロッコリーの煮物
火	エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	エネルギー 538kcal 塩分 1.8g		火	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g		火	エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	エネルギー 501kcal 塩分 2.2g		
17	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 具沢山ひじき煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 塩枝豆 マリーネサラダ		厚揚げと春雨のピリ辛煮 茄子の生姜煮 キャベツと豚肉のオイスター煮込み 人参のきな粉和え なめこおろし	24	鶏肉と野菜の塩麹炒め ブロッコリーの胡麻和え 竹輪の卵とじ 人参グラッセ ひじきとさつま揚げの煮物		肉団子の中華炒め 法蓮草のわさび和え 茄子のポロネーゼ バジルトマトスパ 白花豆煮		31	赤魚の生姜煮 菜の花 彩りマッシュポテト 茄子の挽肉あん 高野豆腐煮 ゴボウのピリ辛サラダ		鶏の柚子胡椒炒め 竹の子と人参のおかか煮 麩の野菜あんかけ 大根の甘酢漬 昆布煮豆
水	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g		水	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 561kcal 塩分 2.6g		水	エネルギー 491kcal 塩分 1.2g	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g		
18	オニオンソースハンバーグ 塩ゆでアスパラ 蒸し鶏とぜんまいの和え物 高野豆腐の卵とじ なめこ昆布 切干と若布の胡麻和え		ほっけ塩焼 人参のレモン煮 彩りマッシュポテト 鶏大豆 れんこんの土佐煮 マカロニトマト炒め	25	さわら味噌粕焼 うまい菜の生姜和え 春雨とじゃが芋の明太炒め 野菜炒め 枝豆とコーンのバター風味 一口茄子のオランダ煮		ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆と人参の煮物 チキンの野菜クリーム オクラのペペロンチーノ カリフラワーのピクルス		<h1>7月 普通食メニュー表</h1> <p>～栄養価はご飯 (170g)を含んだ値です～</p> 			
木	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	エネルギー 500kcal 塩分 1.6g		木	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g						
19	さば梅煮 かにかまサラダ 白菜の鶏そぼろあん 人参しりしり 竹の子と春雨の煮物		ヒレカツ レッドキャベツのピクルス さつま芋の甘露煮 麩と大根の煮物 竹輪のピリ辛炒め ブロッコリーのツナマヨ和え	26	ハムカツ 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 豚肉のチリソース炒め なめこ若芽のサツと煮 菜の花のおひたし		大根とつくねの煮物 ごぼうのごま酢和え ベーコンパスタ ピーマンのおかか和え 白菜のとりみ煮					
金	エネルギー 530kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 1.1g		金	エネルギー 550kcal 塩分 1.6g	エネルギー 489kcal 塩分 2.5g						
20				27								
土				土								
21				28								
日				日								

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