

8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	
花野菜と鶏肉のバジル炒め		白身フライ		鶏肉ときのこのバター醤油		赤魚の味噌煮	
1	ごぼうの味噌煮 枝豆入り麻婆なす 大根と椎茸の煮物 竹輪の磯辺炒め	カラフルスパ 五目豆腐煮 キャベツの土佐煮 切干と人参のハリハリ	木	8	ブロッコリーの胡麻和え マーボ春雨 人参グラッセ	人参のきんぴら 菜の花塩こうじ和え 野菜のチリソース煮 大豆煮	木
エネルギー 488kcal 塩分 1.8g		エネルギー 600kcal 塩分 1.7g		エネルギー 470kcal 塩分 2.0g		エネルギー 449kcal 塩分 2.0g	
ほっけみりん焼 大根と青菜の柚子和え ジャガ芋の洋風あんかけ 肉団子と白菜の煮物 オクラのペペロンチーノ カリフラワーの甘酢漬		和風ハンバーグ ミックスソテー 蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 金時豆煮 れんこんの土佐煮	金	9	あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 れんこんと竹の子のおかか煮 白菜の鶏そぼろあん 竹輪のきんぴら カラフルパスタ	カツとじ 若竹煮 野菜炒め 一夜漬（大根人参） ごぼうのごま酢和え	金
エネルギー 478kcal 塩分 1.9g		エネルギー 514kcal 塩分 1.9g		エネルギー 475kcal 塩分 2.2g		エネルギー 490kcal 塩分 2.3g	
3				10			
土				土			
4				11			
日				日			
5	さわら白麴焼 人参のレモン煮 キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ 焼きそば ふきのきんぴら ひじきと大豆の煮物	牛肉と厚揚げの甘辛煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹輪の卵とじ 昆布の佃煮 法蓮草とハムのすりごま和え	月	12	鶏のカレー照煮込み 白花豆煮 五目豆腐煮 オクラのペペロンチーノ かにかまサラダ	あらびき肉団子 アラビータ 若布の塩こうじ 麩の野菜あんかけ 高野豆腐煮 ブロッコリーの煮物	月
エネルギー 506kcal 塩分 1.6g		エネルギー 545kcal 塩分 2.2g		エネルギー 505kcal 塩分 1.8g		エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	
6	鶏団子のトマト煮込み キャベツとツナのナムル 豆腐のカレー煮込み 法蓮草ソテー オクラとなめこの生姜和え	かれいの塩焼 平さやいんげん 中華春雨 大根と豚肉の甘辛煮 コーンと挽肉の炒め物 白菜のとろみ煮	火	13	ホイコーロー 竹輪の磯辺炒め ベーコンパスタ ふきのきんぴら もずくとなめこの三杯酢	メバルみりん焼 人参のレモン煮 キャベツと油揚げの味噌煮 豚肉のチリソース炒め 切干大根のカレーきんぴら 南瓜のピーナッツ和え	火
エネルギー 491kcal 塩分 2.2g		エネルギー 455kcal 塩分 1.9g		エネルギー 554kcal 塩分 1.9g		エネルギー 461kcal 塩分 1.2g	
7	オムレツ うま塩キャベツ れんこんとさつま揚げの煮物 豚肉豆腐 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と若布の胡麻和え	やわらかメンチカツ 一口茄子のオランダ煮 パスタと野菜のカレー煮 キャベツのあっさり昆布和え 菜の花のおひたし	水	14	鶏の天ぷら 一夜漬（白菜小松菜） 茄子の生姜煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め レッドキャベツのピクルス カリフラワーの煮物	ロールキャベツの白味噌仕立て スナッペンどう ハムとブロッコリーのマリネ 鶏肉のすき焼煮 大豆煮 ジャガ芋の洋風あんかけ	水
エネルギー 452kcal 塩分 1.8g		エネルギー 600kcal 塩分 2.0g		エネルギー 476kcal 塩分 1.7g		エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	鯖のみぞれ煮 竹輪のピリ辛炒め れんこんの土佐煮 白菜と麩の玉子とじ 菜の花と油揚げの煮物 コールスローサラダ	やわらかハンバーグ ミックスソテー 切干大根とひじきのうま煮 枝豆入り麻婆なす うま塩キャベツ キャロットラペ	鶏肉と野菜の塩麩炒め 菜の花と竹輪の煮物 麩の野菜あんかけ 人参のレモン煮 ポテトマ	豚肉のおろし煮 春雨の中華炒め ベーコンと野菜の玉子炒め 切干と法蓮草のごまヨネーズ ごぼうのそぼろ煮	鶏肉と蓮根の照煮 カリフラワーの煮物 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花と油揚げの煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	お魚ザンギ バジルスパ 茄子の生姜煮 じゃが芋のそぼろあん きのこソテー 高野豆腐の味噌煮
木	エネルギー 570kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 450kcal 塩分 1.9g	エネルギー 563kcal 塩分 2.3g	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	エネルギー 532kcal 塩分 2.6g
16	ミートインオムレット ブロッコリー 大豆と人参の煮物 肉団子と白菜の煮物 大根の酢漬 カラフルスパ	あぶらかれい味噌煮 オニオンソテー 竹の子と春雨の煮物 厚揚げのそぼろ煮 人参のきな粉和え キャベツとツナのナムル	五目ハンバーグのきのこあんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 野菜のチリソース煮 金時豆煮 白菜と若芽の煮物	鯖の塩焼 スナッフえんどう ブロッコリーのツナマヨ和え パスタのクリーム煮 キャベツのあっさり昆布和え 具沢山ひじき煮	肉じゃが 切干と人参のハリハリ 春雨とツナのピリ辛炒め 枝豆とコーンのバター風味 竹輪の磯辺炒め	さわら味噌粕焼 平さやいんげん 彩りマッシュポテト 豆腐としめじのとろみ煮 レッドキャベツのピクルス マカロニと法蓮草のソテー
金	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	エネルギー 548kcal 塩分 2.4g	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 1.4g
17			24		31	
土			土		土	
18			25		<h2>8月 普通食メニュー表</h2> <p>～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～</p>  <h1>問屋町食堂</h1> <p>群馬県高崎市問屋町4-7-1</p>	
日			日			
19	ロールキャベツのトマト煮込み 平さやいんげん マカロニ玉子 鶏大豆 法蓮草と油揚げの煮物 高野豆腐の味噌煮	ヒレカツ 人参グラッセ れんこんと竹の子のおかか煮 茄子のポロネーゼ 竹輪のきんぴら 青菜のおろし和え	鶏肉と野菜の甘酢炒め 切干と若布の胡麻和え 白菜と麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味 ナスの油炒め	野菜たっぷりマーボ豆腐 菜の花のおひたし マカロニとツナのクリーム煮 人参のきんぴら 若布の塩こうじ		
月	エネルギー 496kcal 塩分 2.4g	エネルギー 497kcal 塩分 1.4g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 2.4g		
20	鶏のごま酢煮 ベーコンのピリ辛和え 豚肉中華春雨 うまい菜の生姜和え きんぴらごぼう	ハヤシライスのルー キャベツの麻婆あんかけ 切干と人参のハリハリ	鯖の味噌煮 法蓮草 麩と若芽の酢の物 厚揚げのそぼろ煮 一夜漬(白菜昆布) マリーネサラダ	チーズささみフライ 青じそパスタ キャロットラペ 根菜と大豆の洋風煮 ふきのきんぴら キャベツと油揚げの味噌煮		
火	エネルギー 521kcal 塩分 1.9g	エネルギー 503kcal 塩分 2.9g	エネルギー 562kcal 塩分 2.0g	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g		
21	キャベツメンチ トマトスパ ひじきと大豆の煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根の甘酢漬 法蓮草とハムのすりごま和え	あぶらかれい生姜煮 菜の花 一口茄子のオランダ煮 豆腐としめじのとろみ煮 インゲンソテー 彩りマッシュポテト	ポークジンジャー 春雨とじゃが芋の明太炒め 麩と大根の煮物 うまい菜の生姜和え もずくとなめこの三杯酢	肉団子の柚子風味野菜あん ひじきとごぼうのごま煮 竹輪の卵とじ 切干と法蓮草のおひたし ハムとブロッコリーのマリーネ		
水	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g	エネルギー 469kcal 塩分 1.4g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g		

8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