

# 9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				8			
日				日			
2	鯖の生姜煮 人参のレモン煮 白菜と竹輪の煮びたし 豆腐のカレー煮込み なめこと若芽のサツと煮 カラフルパスタ	豚肉の柳川煮 ベーコンのサラダ ナスと麩の炒め煮 一夜漬(白菜小松菜) きんぴられんこん		9	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツの土佐煮 若竹煮 鶏肉のすき焼煮 人参のきな粉和え 大豆とごぼうの味噌煮	ポテトコロケ 青じそパスタ 切干と若布の胡麻和え 鶏と大根の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 法蓮草と竹輪のごま和え	
月	エネルギー 561kcal 塩分 1.5g	エネルギー 543kcal 塩分 1.9g		月	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 548kcal 塩分 2.1g	
3	オムレツ キャベツとインゲンのソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナポリタンポテト 菜の花の辛子和え キャロットラペ	厚揚げと春雨のピリ辛煮 ひじきとさつま揚げの煮物 肉団子と白菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ポテトマ		10	ひじきとごぼうのごま煮 さつま揚げと大豆の煮物 人参しりしり 白菜のとろみ煮	カリフラワーとウィンナーのカレー煮 じゃが芋のそぼろあん インゲンソテー 青菜のおろし和え	
火	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g		火	エネルギー 516kcal 塩分 1.5g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	
4	やわらかメンチカツ カリフラワーの煮物 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 法蓮草と油揚げの煮物 カラフルスパ	かれのい塩焼 人参のきんぴら 金時豆煮 豚肉のチリソース炒め 大根と青菜の柚子和え 白菜と若芽の煮物		11	ポークジンジャー ブロッコリーの煮物 焼きそば 人参のレモン煮 ベーコンのピリ辛和え	ナスと鶏肉のしぎ焼 キャベツとツナのナムル 豆腐のかに玉あんかけ オニオンソテー 白花豆煮	
水	エネルギー 606kcal 塩分 2.2g	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g		水	エネルギー 525kcal 塩分 2.3g	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	
5	ロールキャベツのコンソメ仕立て 菜の花 ジャガ芋の洋風あんかけ 豚肉中華春雨 大豆と人参の煮物 煮生酢	ミックスカレーのルー 麩の野菜あんかけ ベーコンとキャベツのトマトマリネ		12	えびカツ 塩枝豆 竹輪の磯辺炒め 野菜のチリソース煮 一夜漬(白菜小松菜) キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	やわらかハンバーグ 平さやいんげん マカロニ玉子 れんこんの五目煮 なめこと若芽のサツと煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	
木	エネルギー 459kcal 塩分 2.0g	エネルギー 511kcal 塩分 2.4g		木	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 1.3g	
6	ほっけみりん焼 人参グラッセ きんぴらごぼう 枝豆入り麻婆なす キャベツのあっさり昆布和え 南瓜サラダ	鶏団子のトマト煮込み マリーネサラダ 豚肉豆腐 竹輪のピリ辛炒め ひじきと豚挽肉の煮物		13	鯖の塩焼 スナックえんどう 大豆のおろし和え 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 れんこんの土佐煮 彩りフレンチサラダ	鶏肉ときのこのバター醤油 菜の花と竹輪の煮物 麩と大根の煮物 レッドキャベツのピクルス 南瓜のピーナッツ和え	
金	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 526kcal 塩分 2.4g		金	エネルギー 549kcal 塩分 1.9g	エネルギー 464kcal 塩分 1.9g	
7				14			
土				土			

15 日		22 日		29 日			
昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
15 日	赤魚のみぞれ煮 竹輪のピリ辛炒め 切干大根のごま酢和え 茄子の挽肉あん 高野豆腐煮 ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	ロールキャベツのトマト煮込み スパンテー 菜の花ときこの酢味噌和え 鶏大豆 ピーマンのおかか和え ハムとブロッコリーのマリーネ エネルギー 496kcal 塩分 2.4g	22 日	鶏肉と野菜の塩麴炒め ハムカツ バジルスパ キャロットラペ マーボ春雨 れんこんの土佐煮 ベーコンとキャベツのトマトマリネ エネルギー 465kcal 塩分 2.1g エネルギー 554kcal 塩分 1.5g	29 日	チーズささみフライ オニオンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング じゃが芋のそぼろあん オクラのペペロンチーノ 彩り野菜の白和え エネルギー 525kcal 塩分 1.6g	オニオンソースハンバーグ 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 エネルギー 508kcal 塩分 2.1g
16 月	ハヤシライスのルー 里芋と白菜の味噌煮 ベーコンのサラダ エネルギー 521kcal 塩分 3.1g	鶏の天ぷら 塩ゆでアスパラ れんこんと竹の子のおかか煮 竹輪の卵とじ 大根と椎茸の煮物 南瓜サラダ エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	23 月	さわら味噌粕焼 ふきのきんぴら 白菜と竹輪の煮びたし ナスと麩の炒め煮 なめこと若芽のサッと煮 マリーネサラダ エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	30 月	肉団子の中華炒め カリフラワーの煮物 さつま揚げと大豆の煮物 切干と若布の胡麻和え ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 515kcal 塩分 2.6g	
17 火	ヒレカツ 一夜漬(白菜人参) 麩と若芽の酢の物 枝豆入り麻婆なす 切干大根のカレーきんぴら 蒸し鶏とぜんまいの和え物 エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	あぶらかれい生姜煮 人参グラッセ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 春雨とツナのピリ辛炒め 大根の甘酢漬け マカロニトマト炒め エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	24 火	照焼ハンバーグ 人参グラッセ 法蓮草となめこおろし 茄子のポロネーゼ 白菜とおかかの漬物 春雨の中華炒め エネルギー 506kcal 塩分 2.4g	9月 水	豚たまキャベツ 高野豆腐の味噌煮 パスタのクリーム煮 一夜漬(大根人参) もずくとなめこの三杯酢 エネルギー 523kcal 塩分 1.9g	9月 普通食メニュー表 ～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～
18 水	ミートインオムレツ きのこソテー 小倉なんきん 豚肉キムチ炒め うまい菜の生姜和え キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ エネルギー 443kcal 塩分 1.6g	鶏肉と運根の照煮 菜の花塩こうじ和え 麩の野菜あんかけ キャベツの土佐煮 昆布と大豆の煮物 エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	25 水	鶏肉と野菜の甘酢炒め れんこんと油揚げの煮物 白菜と麩の玉子とじ 人参しりしり 法蓮草とハムのすりごま和え エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	木	野菜たっぷりマーボ豆腐 切干と人参のハリハリ 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪のきんぴら ブロッコリーの煮物 エネルギー 465kcal 塩分 2.2g	
19 木	豚肉のおろし煮 カリフラワーのピクルス 油揚げの玉子とじ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とウインナーの炒め物 エネルギー 561kcal 塩分 1.8g	和風ハンバーグ オニオンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 大根と豚ロースの煮物 一夜漬(白菜小松菜) さつま揚げと小松菜の煮浸し エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	26 木	赤魚の生姜煮 高野豆腐煮 煮生酢 筑前煮 昆布の佃煮 さつま芋の甘露煮 エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	金	やわらかとんかつ トマトスパ 菜の花のおひたし 里芋とひき肉の味噌煮 金時豆煮 ごぼうのごま酢和え エネルギー 601kcal 塩分 1.5g	
20 金	21 土	27 金	28 土				



# 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