

# 11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	ロールキャベツのコンソメ仕立て インゲンソテー さつま芋の甘露煮 鶏肉のチリソース煮 人参しりしり マカロニ玉子	鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ ポテトマ しめじのバター醤油パスタ 切干大根のカレーきんぴら ひじきと豚挽肉の煮物	金	チキンピカタ ベーコンの和風サラダ 茄子の挽肉あん 切干大根煮 カリフラワーとウィンナーのカレー煮	和風ハンバーグ キャベツの土佐煮 きんぴられんこん 春雨の五目炒め 枝豆とコーンのバター風味 菜の花と竹輪の煮物	金	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g エネルギー 529kcal 塩分 1.8g エネルギー 536kcal 塩分 1.5g エネルギー 470kcal 塩分 2.2g
2			2			2	
土			土			土	
3			3			3	
日			日			日	
4	鶏団子のトマト煮込み 若芽とキャベツのごまマヨ和え 豆腐のカレー煮込み 小松菜のおひたし カリフラワーのピクルス	かれの塩焼 平さやいんげん 春雨の中華炒め 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	月	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	鯖の生姜煮 人参のレモン煮 キャベツと油揚げの味噌煮 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 切干大根のカレーきんぴら 枝豆と人参のあっさり煮	月	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g エネルギー 466kcal 塩分 1.9g エネルギー 554kcal 塩分 1.9g エネルギー 561kcal 塩分 1.4g
5	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 麩と大根の煮物 キャベツのあっさり昆布和え 菜の花のおひたし	火	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 スナッフえんどう 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	火	エネルギー 453kcal 塩分 1.8g エネルギー 575kcal 塩分 2.1g エネルギー 476kcal 塩分 1.7g エネルギー 472kcal 塩分 2.0g
6	鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの胡麻和え マーボ春雨 人参グラッセ ひじきとさつま揚げの煮物	赤魚の味噌煮 人参のきんぴら 菜の花塩こうじ和え マカロニとツナのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物 麩と若芽の酢の物	水	あぶらかれいみぞれ煮 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	水	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g エネルギー 465kcal 塩分 2.0g エネルギー 472kcal 塩分 2.0g エネルギー 487kcal 塩分 1.5g
7	鯖のみぞれ煮 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 キャベツのピーナッツ和え	カツとじ 白菜と若芽の煮物 野菜炒め 一夜漬(大根人参) ごぼうのごま酢和え	木	ミートインオムレツ 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	さわら味噌粕焼 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 若芽とキャベツのピリ辛和え	木	エネルギー 558kcal 塩分 2.0g エネルギー 492kcal 塩分 2.3g エネルギー 476kcal 塩分 1.5g エネルギー 467kcal 塩分 1.9g

15 金		16 土		17 日		18 月		19 火		20 水		21 木																
昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食															
まぐろカツ 法蓮草ソテー 白菜と竹輪の煮びたし パスタのトマトカレー炒め 人参しりしり 彩りフレンチサラダ	豚たまキャベツ 切干大根とベーコンの煮物 ナスと麩の炒め煮 塩枝豆 カリフラワーのピクルス	赤魚のみぞれ煮 人参のきな粉和え マカロニトマト炒め キャベツと豚肉のオイスター煮込み 一夜漬(白菜小松菜) なめこと若芽のサツと煮	肉団子の中華炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 春雨の五目炒め 切干大根のカレーきんぴら 菜の花塩こうじ和え	治部風煮物 彩りマッシュポテト 五目豆腐煮 昆布の佃煮 ボンゴレロソ	キャベツと豚肉の塩あんかけ じゃが芋とウインナーの炒め物 白菜の鶏そぼろあん 法蓮草のおひたし れんこんと油揚げの煮物	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 502kcal 塩分 2.8g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g																	
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 切干と法蓮草のおひたし	鯖の味噌煮 法蓮草 若芽の柚子胡椒おろし和え 厚揚げのそぼろ煮 一夜漬(白菜昆布) マリーネサラダ	鶏の柚子胡椒炒め 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	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 豆腐のかに玉あんかけ インゲンソテー ポテトマ	ポークジンジャー	大根とつくねの煮物	鶏肉と野菜の塩麩炒め 菜の花と竹輪の煮物 ベーコンと野菜の玉子炒め 人参のレモン煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	豚肉のおろし煮 若芽の酢の物 豆腐のカレー煮込み キャベツの土佐煮 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 麩と若芽の酢の物	お魚ザンギ 人参グラッセ 茄子の生姜煮 じゃが芋のそぼろあん きのこソテー フレンチマカロニ	五目ハンバーグのきのこあんかけ	鯖の塩焼 スナッペンどう ブロッコリーのツナマヨ和え きのこウインナーの醤油パスタ 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	にしんの蒲焼 平さやいんげん オクラとなめこの生姜和え 五目巾着煮 レッドキャベツのピクルス マカロニと法蓮草のソテー	エネルギー 521kcal 塩分 1.9g	エネルギー 500kcal 塩分 2.8g	エネルギー 560kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 552kcal 塩分 2.3g	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 549kcal 塩分 1.9g

# 11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