

10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、一部変更になることがございます。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、対応できない場合がございます。

△△△△△△△△△△



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		ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう		鶏肉ときのこのバター醤油		やわらかメンチカツ ミックスソテー
1	切干大根とひじきのうま煮 しめじのバター醤油パスタ コーンと挽肉の炒め物		じゃが芋とウインナーの炒め物 豚肉キムチ炒め 一夜漬（白菜小松菜）	8	キャベツと油揚げの味噌煮 春雨とツナのピリ辛炒め 小松菜のおひたし		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
火	大豆のおろし和え		蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え	火	カリフラワーのピクルス		大豆と人参の煮物
	エネルギー 476kcal 塩分 0.1g		エネルギー 457kcal		エネルギー 472kcal 塩分 0.1g		エネルギー 598kcal
	ミックスカレーのルー		白身フライ		赤魚の味噌煮 菜の花の辛子和え		肉じゃが
2	麩の野菜あんかけ かにかまサラダ		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	9	ベーコンのサラダ 豆腐のカレー煮込み 竹輪のきんぴら		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング パスタのクリーム煮 あさりときのこの佃煮
水	エネルギー 517kcal		エネルギー 598kcal	水	ひじきとごぼうのごま煮		白菜と若芽の煮物
	エネルギー 517kcal		エネルギー 598kcal		エネルギー 462kcal		エネルギー 490kcal 塩分 0.1g
3	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	10	ナスの油炒め 筑前煮 オクラのペペロンチーノ ハーブマッシュポテト		中華春雨 野菜炒め 高野豆腐煮 切干と人参のハリハリ
木	エネルギー 551kcal 塩分 0.2g		エネルギー 512kcal	木	エネルギー 496kcal		エネルギー 503kcal 塩分 0.1g
4	豚肉の柳川煮 高野豆腐の味噌煮 南瓜そぼろ煮 一夜漬（大根人参） 具沢山ひじき煮		えびカツ 人参グラッセ 菜の花塩こうじ和え 焼きそば 枝豆とコーンのバター風味 若竹煮	11	あぶらかれいみりん焼 人参のきんぴら 鶏そぼろと大豆の煮物 マカロニとツナのクリーム煮 法蓮草と油揚げの煮物 ベーコンのピリ辛和え		ハヤシライスのルー 里芋のおろし煮 コールスローサラダ
金	エネルギー 540kcal 塩分 0.2g		エネルギー 517kcal	金	エネルギー 465kcal 塩分 0.2g		エネルギー 522kcal
5				12			
土				土			
6				13			
日				日			
7	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	14	ポテトコロッケ 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		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
月	エネルギー 564kcal 塩分 0.1g		エネルギー 515kcal 塩分 0.1g	月	エネルギー 538kcal		エネルギー 530kcal

15		22		29			
火	火	火	火	火	火		
昼食 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 エネルギー 477kcal	夕食 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 エネルギー 529kcal 塩分 0.1g	昼食 鶏肉と野菜の塩麴炒め 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 エネルギー 464kcal 塩分 0.1g	夕食 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 白菜とおかかの漬物 白花豆煮 エネルギー 547kcal 塩分 0.1g	昼食 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 エネルギー 491kcal	夕食 鶏の柚子胡椒炒め オクラとなめこの生姜和え 麩の野菜あんかけ 大根の甘酢漬け 昆布煮豆 エネルギー 470kcal 塩分 0.1g		
水 肉団子の柚子風味野菜あん 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 エネルギー 484kcal	水 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 エネルギー 499kcal 塩分 0.2g	水 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 エネルギー 506kcal 塩分 0.2g	水 ロールキャベツのコンソメ仕立て 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 カラフルパスタ エネルギー 477kcal	水 鶏のごま酢煮 焼肉塩レモン炒め 菜の花としめじの和え物 ベーコンと野菜の玉子炒め 大根と椎茸の煮物 竹輪の磯辺炒め エネルギー 502kcal 塩分 0.2g	水 マカロニトマト炒め 五日豆腐煮 一夜漬(白菜小松菜) 切干と人参のハリハリ エネルギー 509kcal 塩分 0.1g		
木 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 エネルギー 530kcal 塩分 0.2g	木 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 エネルギー 486kcal	木 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 白菜のとろみ煮 エネルギー 489kcal	木 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 なめこと若芽のサッと煮 菜の花のおひたし エネルギー 550kcal 塩分 0.1g	木 オニオンソースハンバーグ 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 エネルギー 517kcal	木 チーズさきみフライ 大根と青菜の柚子和え ジャガ芋の洋風あんかけ 大豆とキャベツのコンソメ煮 オクラのペペロンチーノ カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 521kcal		
金 ロールキャベツのクリーム煮 スナッフえんどう 菜の花の粒マスタード和え きのことウインナーの醤油パスタ 切干大根のカレーきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ エネルギー 502kcal 塩分 0.1g	金 ナスと鶏肉のしぎ焼 きんぴられんこん 根菜と大豆の洋風煮 法蓮草ソテー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え エネルギー 501kcal 塩分 0.1g	金 鯖の塩焼 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 豆腐としめじのとろみ煮 切干と法蓮草のおひたし ベーコンのピリ辛和え エネルギー 523kcal 塩分 0.2g	金 豚肉のおろし煮 ハムとブロッコリーのマリーネ 麩ときのこの卵とじ 菜の花と油揚げの煮物 大豆としらすの甘辛煮 エネルギー 572kcal 塩分 0.1g	<div data-bbox="1478 718 2195 798" data-label="Section-Header"> <h1>10月 普通食メニュー表</h1> </div> <div data-bbox="1568 813 2083 853" data-label="Text"> <p>～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～</p> </div> <div data-bbox="1657 861 1993 1101" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1523 1117 2150 1244" data-label="Section-Header"> <h2>問屋町食堂</h2> </div> <div data-bbox="1568 1260 2105 1324" data-label="Text"> <p>群馬県高崎市問屋町4-7-1</p> </div> <div data-bbox="1478 1356 2195 1548" data-label="Text"> <p>電話 : 027-388-0811 FAX : 027-388-0812</p> </div>			
土 19	土 26	土 26	土 26				
日 20	日 27	日 27	日 27				
月 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 大根と椎茸の煮物 大豆とごぼうの味噌煮 エネルギー 493kcal	月 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 オニオンソテー 春雨とハムの甘酢炒め エネルギー 493kcal 塩分 0.1g	月 キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん スナッフえんどう 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 エネルギー 486kcal 塩分 0.1g	月 エネルギー 502kcal				