

# 2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			
土				土			
2				9			
日				日			
3	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 切干大根のごま酢和え	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	エネルギー 452kcal 塩分 1.7g	10	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	ロールキャベツのコンソメ仕立て スナップえんどう ハムとブロッコリーのマリネ 鶏肉とじゃが芋のバター醤油大豆煮 マカロニトマト炒め	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g
4	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 人参のきな粉和え ひじきとさつま揚げの煮物	赤魚の煮付け 人参のきんぴら ハーブマッシュポテト マカロニとツナのクリーム煮 塩枝豆 麩と若芽の酢の物	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	11	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 麩ときのこの卵とじ 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	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g
5	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	えびカツ 青じそパスタ さつま揚げと小松菜の煮浸し 野菜炒め 大根と椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え	エネルギー 558kcal 塩分 2.0g	12	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 春雨とハムの甘酢炒め 蕪と鶏肉の煮物 人参のきな粉和え 若芽とキャベツのピリ辛和え	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g
6	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	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 カリフラワーとウインナーのカレー煮	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	13	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 キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	豚たまキャベツ 切干大根とベーコンの煮物 じゃが芋のそぼろあん 塩枝豆 カリフラワーのピクルス	エネルギー 498kcal 塩分 1.5g
7	ポテトコロッケ スパソテー 昆布と大豆の煮物 鶏と大根の味噌煮 一夜漬(白菜人参) 法蓮草とツナのトマトマリネ	豚肉の柳川煮 具沢山ひじき煮 パスタのクリーム煮 大根と青菜の柚子和え キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	エネルギー 559kcal 塩分 1.7g	14	厚揚げと春雨のピリ辛煮 ひじきとさつま揚げの煮物 大根と豚肉の甘辛煮 白菜とおかかの漬物 野菜のピーナッツ和え	ナスと鶏肉のしぎ焼 煮生酢 しめじのバター醤油パスタ コーンと挽肉の炒め物 南瓜サラダ	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
金				金			

15 土		16 日		17 月		18 火		19 水		20 木		21 金																					
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																				
キャベツメンチ トマトスパ ひじきと大豆の煮物 里芋と白菜の味噌煮 大根の甘酢漬け 法蓮草とハムのすりごま和え	にしんの蒲焼 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	24 春雨とじゃが芋の明太炒め 麩の野菜あんかけ うまい菜の生姜和え もずくとなめこの三杯酢	鶏肉と野菜の塩麹炒め 豚肉のおろし煮	25 カリフラワーの煮物 大豆とキャベツのコンソメ煮 きのこソテー 麩と若芽の酢の物	鶏肉と蓮根の照煮 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 菜の花と油揚げの煮物 フレンチマカロニ	五目ハンバーグのきのこあんかけ 赤魚のみぞれ煮 高野豆腐煮	26 肉じゃが にしんの生姜煮 平さやいんげん オクラとなめこの生姜和え 五目巾着煮	キャベツのピーナッツ和え 野菜のチリソース煮 金時豆煮 大根と小松菜の煮物	27 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	レッドキャベツのピクルス マカロニと法蓮草のソテー	ます白糍焼 人参のきな粉和え マカロニトマト炒め 豚バラとキャベツの山椒炒め 一夜漬(白菜小松菜) さつま芋の甘露煮	肉団子の柚子風味野菜あん 春雨の中華炒め じゃが芋の洋風玉子とじ 切干大根のカレーきんぴら 菜の花塩こうじ和え	28 天津飯の具(関西風) キャベツと豚肉の塩あんかけ	チーズささみフライ キャベツとインゲンのソテー	オニオンソースハンバーグ スナックえんどう	なめこおろし さつま揚げと大豆の煮物 オクラのペペロンチーノ キャベツとツナのナムル	れんこんの土佐煮 野菜炒め 大根と青菜の柚子和え 白菜のごまマヨサラダ	28 ハーブマッシュポテト ベーコンと春雨しめじ 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーの煮物	切干大根の酢の物 パスタのクリーム煮 高野豆腐煮 かにかまサラダ	ハムカツ スパソテー	ポークチャップ	ハーブマッシュポテト ベーコンと春雨しめじ 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーの煮物	エネルギー 559kcal 塩分 1.8g エネルギー 543kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g エネルギー 549kcal 塩分 2.1g	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	エネルギー 554kcal 塩分 2.5g エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	エネルギー 556kcal 塩分 1.4g エネルギー 510kcal 塩分 1.8g	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 286kcal	エネルギー 286kcal

## 2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