## 3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、対応できない場合もございます。

૱ઌ૽ૣઽૹઌ૽૽ૺ૱ઌ૾ૣ૽ઽ૱ઌ૽૽૱ઌ૽ૣઽૹઌ૽૽૱ઌ૾ૣઽ૱ઌ૽૽૱ઌ૽૱ઌ૽૽૾૱ઌ૽૾ૢ૾૱ઌ૽૽૾ૺ

# 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

上			夕食			夕食
1		班 及	<u> </u>		<b>进</b> 及	<u> </u>
1						
1	1			8		
日	•					
日						
日				١.		
日	土			±		
日						
日						
やわらかメンチカツ 白身魚の味噌煮 人参のきんびら 金時豆煮 豚肉のテリソース炒め 大根を育薬の柚子和え さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 1-8g エネルギー 578kcal 塩分 1-8g エネルギー 478kcal 塩分 1-9g エネルギー 508kcal 塩分 1-5g エネルギー 49kcal 塩	2			9		
やわらかメンチカツ 白身魚の味噌煮 人参のきんびら 金時豆煮 豚肉のテリソース炒め 大根を育薬の柚子和え さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 1-8g エネルギー 578kcal 塩分 1-8g エネルギー 478kcal 塩分 1-9g エネルギー 508kcal 塩分 1-5g エネルギー 49kcal 塩						
やわらかメンチカツ 白身魚の味噌煮 人参のきんびら 金時豆煮 豚肉のテリソース炒め 大根を育薬の柚子和え さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 1-8g エネルギー 578kcal 塩分 1-8g エネルギー 478kcal 塩分 1-9g エネルギー 508kcal 塩分 1-5g エネルギー 49kcal 塩						
やわらかメンチカツ 白身魚の味噌煮 人参のきんびら 金時豆煮 豚肉のテリソース炒め 大根を育薬の柚子和え さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 2-4g エネルギー 576kcal 塩分 1-8g エネルギー 578kcal 塩分 1-8g エネルギー 478kcal 塩分 1-9g エネルギー 508kcal 塩分 1-5g エネルギー 49kcal 塩	日			le		
		<b>ちゃくちょ</b> ンエエの	<b>方自各办吐险</b> 老		ニッケナ ツ	ナット 頼中のこ ゼ 棹
3 苦布の塩こうじ 豆腐としめじのとろみ煮 法蓮と油揚の煮物 マカロニトマト炒め エネルギー 578kcal 塩分 2 4g エネルギー 498kcal 塩分 1 6g シャガギの洋風あんかけ 豚肉と大根のごま煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ベーコンとキャベツのトマトマリネ 大枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 498kcal 塩分 1.9g エネルギー 531kcal 塩分 2.4g 大物でプラッセ ーロ茄子のオランダ煮 チキンの野菜クリーム 竹輪のピリ辛炒め 豚肉豆腐 ケーロ茄子のオランダ煮 エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g         塩分 2.4g 大かグラッセ ーのボータンシャー 大からかハンパーグ マさやいんげん フレンチマカロニー 豆腐のかに玉あんかけ 人参のレモン煮 なめこと若芽のサッと煮 サイラロ番油焼 スナップえんどう ベーコンの和風サラダ 豚肉豆腐 キャベツのあっさり最素 エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g         塩分 2.5g         オカクラとコーンのピーナツ映解知の ストラブスんどう ベーコンの和風サラダ 豚肉と含くらげの卵とじ れんこんの土佐煮 南瓜のピーナッツ和え 東ク 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g         塩分 1.5g エネルギー 487kcal 塩分 1.9g エネルギー 487kcal 塩分 1.9g エネルギー 487kcal 塩分 1.0g エネルギー 487kcal 塩分 1.0g エネルギー 487kcal 塩分 1.0g エネルギー 487kcal 塩分 1.2g エネルギー 537kcal 塩分 1.2g エネルギー 537kcal 塩分 1.2g エネルギー 537kcal 塩分 1.2g エネルギー 53kkcal 塩分 1.2g エネルギ		<b>やわらかメンナカツ</b>				<b>アヘと場内のしざ焼</b>
豆腐としめじのとろみ煮 法連草と油揚の煮物 マカロニトマト炒め         豚肉のテリソース炒め 大根と青菜の柚子和え 空のま学とツナの青じモサラダ エネルギー 578kcal         塩分 1.6g         野菜のチリソース煮 インコンソメ仕立て ラックスカレーのルー ブロッコリー         焼きそば オーオンソテー オーオンソテー イーコンリスイレーのルー ブロッコリー         ボークジンジャー ・できいいんげん フレンチマカロニ ・ボークジンジャー         やわらかハンパーグ やわらかハンパーグ ・マさやいんげん フレンチマカロニ ・たいこんの五目煮 なめこと若芽のサッと煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ オクラとコーンのピーナッ味噌和 たまルギー 489kcal         塩分 1.8g         エネルギー 534kcal         塩分 1.7g           火 大変ごと人参のあっさり煮 エネルギー 489kcal         塩分 1.9g         エネルギー 531kcal         塩分 2.4g         カインコンテマカロニ ・大変のたの素 ・大変の方の木 ・大変の方の大 ・大変の方の大 ・大変の方のオウト ・大変の方のオウラダ エネルギー 490kcal         塩分 1.9g         エネルギー 490kc	2	芸布の悔こう♪		10		<b>白</b> 龙
法連草と油掃の煮物	J			10		
月         マカロニトマト炒め         さつま羊とツナの青じそサラダ エネルギー 592kcal         塩分 2 4g エネルギー 492kcal         塩分 1.6g         本・ルギー 502kcal         塩分 1.8g         エネルギー 534kcal         塩分 1.7g         ボールギー 502kcal         塩分 1.7g         ボールギー 402kcal         塩分 1.7g         ボールギー 405kcal         塩分 1.5g         エネルギー 405kcal <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>						
T ボルギー 576kcal 塩分 2 4g エネルギー 492kcal 塩分 1.6g ロールキャベツのコンソメ仕立て ミックスカレーのループロッコリー 4 ジャガ芋の洋風あんかけ 数の玉子とじ 豚肉と大根のごま煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ベーコンとキャベツのトマトマリネ 大豆と人参のあっさり煮 エネルギー 531kcal 塩分 2.4g 大参グラッセ	_	フカロートフトかめ		_		
ロールキャベッのコンソメ仕立て ミックスカレーのルー ブロッコリー	月			月		
4 ジャガ芋の洋風あんかけ						やわらかハンバーグ
豚肉と大根のごま煮		ブロッコリー				平さやいんげん
水 技豆と人参のあっさり煮 	4		麩の玉子とじ	11		
火枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 489kcal 塩分 1.9g エネルギー 531kcal 塩分 2.4g 赤魚の煮付け 人参グラッセ ーロ茄子のオランダ煮 チキンの野菜クリーム 豚肉豆腐 キャベツのあっさり昆布和え エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g 取りフレンチサラダ エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g 取のカレー照煮込み ・ 白菜のごまマヨサラダ ・ 古菜やギャベツ ・ 白菜のごまマヨサラダ ・ エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g ・ マカローとツナのカリーエ素 と 30kcal 塩分 1.5g ・ マカローとツナのクリーム素 無と鶏肉の煮物 ・ マカローとツナのクリーム素 まックスソテー ・ マカローとツナのクリーム素 まりのそばろ素 ・ マカローとツナのクリーム素 まりもら味噌粕焼 ・ マカローとツナのクリーム素 まりもら味噌粕焼 ・ マカローとツナのクリーム素 ・ マカローとツナのクリーム素 まりもら味噌粕焼 ・ マカローとツナのクリーム素 ・ マカローをツナのクリーム素 ・ マカローをリーの世分ルス ・ マカローをリーの世分ルス ・ マカローを関係げの甘辛煮 ・ マカーのほグのそぼろ素 ・ 中と厚揚げの甘辛素 ・ こぼうのそぼろ素 ・ 中と厚揚げの日辛素 ・ こびぼうのそぼろ素 ・ 中と厚揚げの日辛素 ・ こびぼうのそぼろ素 ・ 中と厚揚げの日辛素 ・ こびぼうのそぼろ素 ・ こびばりのとろみ素 ・ 大根の酢漬 ・ 大根の酢漬 ・ 大根の酢漬 ・ こびばりにないではいたりによりにないではいたりによりにはいたりによりにはいたりにはいたりによりにはいたりにはいたりにはいたりにはいたりにはいたりにはいたりにはいたりにはいた						
大きの素付け			ベーコンとキャベツのトマトマリネ		人参のレモン煮	なめこと若芽のサッと煮
赤魚の煮付け 人参グラッセ鶏団子のトマト煮込み 人参グラッセシイラ白醤油焼 スナップえんどう鶏肉ときのこのパター醤油 菜の花と竹輪の煮物 豚肉豆腐 竹輪のピリ辛炒め エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g12 ベーコンの和風サラダ 豚肉ときくらげの卵とじ れんこんの土佐煮 南瓜のピーナッツ和え エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5gボイコーロー キャベツのどのパター醤油パスタ うま塩キャベツ ・ 中華春雨ボイコーロー ・ オーローキャベツメンチー ・ ロ菜のごまマヨサラダ ・ キャベツと油揚げの味噌煮 エネルギー 503kcal 塩分 1.6g エネルギー 588kcal 塩分 1.5g切干大根とベーコンの煮物 ・ オークチャップ ・ 小松菜のおひたし ・ キャベツと油揚げの味噌煮 ・ オークチャップ 竹輪のきんぴら ・ オスの油炒め ・ 本の花のおひたし ・ オスの油炒め ・ 中養雨の五目炒め ・ 一夜漬(白菜昆布) ・ 東の花のおひたし ・ 本の花のおひたし ・ 本・ベッとコーーンの炒め物切干大根とベーコンの煮物 ・ オーロー ・ エネルギー 474kcal 塩分 1.3g エネルギー 465kcal 塩分 1.9g ・ オーノーンの煮物 ・ オーノーンの煮物 ・ マカロニとツナのクリーム素 ・ 東の花の粒マスタード和え ・ 東の花の粒マスタード和え ・ 中本春雨 ・ エネルギー 549kcal 塩分 2.0g エネルギー 537kcal 塩分 1.9g ・ さわら味噌粕焼 ・ 人参のきんぴら ・ 大根の酢漬 ・ 大根の酢漬 ・ 法蓮草とハムのすりごま和え ・ カラフルスパ	火	枝豆と人参のあっさり煮		火		
人参グラッセ ・ロボ子のオランダ煮 ・チキンの野菜クリーム ・竹輪のピリ辛炒め ・取りフレンチサラダ ・ボッカレー照煮込み ・ロボラのボランダ素 ・ボッカレー照煮込み ・ロボラのではますれる。 ・ロボラのではますれる。 ・ボーンのの大きのでは、 ・ロボラン・ボーンのでは、 <b< th=""><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></b<>						
5一口茄子のオランダ煮 チキンの野菜クリーム 竹輪のピリ辛炒め 水 ボリフレンチサラダ エネルギー 490kcal 塩分 1.5g カリンラサラダ人参とコーンの和え物 キャベツのあっさり昆布和え ごぼうのごま酢和え 水 エネルギー 490kcal 塩分 1.5g 東のカレー照煮込み 白菜と若芽の煮物 しめじのバター醤油パスター ウま塩キャベツ ・中菜をおかかの漬物13 マカロニとツナのクリーム煮 ・木 イオーロー ・木 イオペーコンの煮物 ・オーマーンのかめの表物 ・オースの油炒め ・オースの油炒め ・オースの油炒め ・オースの油炒め ・ボークチャップ 竹輪のきんぴら ・オースの油炒め ・カリフラワーのピクルス 「厚揚げのそぼろ煮」 ・「中菜と新の、カリフラワーのピクルス 「厚揚げのそぼろ煮」 ・「中菜と表別である。 ・カリフラワーのピクルス ・「中菜と表別では、「中菜・大田の子のおいた」 ・オースの油炒め ・カリフラワーのピクルス ・「中菜と表別では、「中菜・大田の子のおいた」 ・オースの油炒め ・オースの油炒め ・カリフラワーのピクルス ・「中菜・大田の子のおいた」 ・オースの油炒め ・カリフラワーのピクルス ・「中菜・大田の子の子のおいた」 ・カリフラワーのピクルス ・「中菜・大田の子の子のおいた」 ・カリフラワーのピクルス ・「中菜と表別では、「中菜・大田の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子の子			<b>鶏団子のトマト煮込み</b>			<b>鶏肉とさのこのハター醤油</b>
チキンの野菜クリーム 竹輪のピリ辛炒め 竹輪のピリ辛炒め キャベツのあっさり昆布和え 彩りフレンチサラダ ごぼうのごま酢和え 水 コネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5g 第のカレー照煮込み 白身フライ ホイコーロー キャベツメンチ 白菜とおかかの漬物 しめじのバター醤油パスタ 根菜と大豆の洋風煮 しめじのバター醤油パスタ 根菜と大豆の洋風煮 小松菜のおひたし 中菜のごまマヨサラダ 小松菜のおひたし 中菜のごまマヨサラダ ホャベツと油揚げの味噌煮 エネルギー 503kcal 塩分 1.6g エネルギー 588kcal 塩分 1.5g 本ルギー 553kcal 塩分 1.5g エネルギー 553kcal 塩分 1.5g 本ルギー 553kcal 塩分 1.5g 本の花のおいみぞれ煮 ボークチャップ 竹輪のきんぴら カリフラワーのピクルス 厚揚げのそぼろ煮 春雨の五目炒め うまい菜の生姜和え 東の花のおひたし キャベツとコーンの炒め物 全 法蓮草とハムのすりごま和え カラフルスパ14 ごぼうのそぼろ煮 白菜と麩の玉子とじ ふきのきんぴら 大根の酢漬 全 できんぴら 大根の酢漬	5		人参レコーンの知え物	19		<b>並の花と炊絵の考物</b>
竹輪のピリ辛炒め 水キャベツのあっさり昆布和え ごぼうのごま酢和え エネルギー 490kcal 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 塩分 2.5gれんこんの土佐煮 南瓜のピーナッツ和え エネルギー 474kcal 塩分 1.3g エネルギー 465kcal 塩分 1.9g鶏のカレー照煮込み 6白身フライボイコーローキャベツメンチ 白菜とおかかの漬物6切干大根のおから煮 しめじのバター醤油パスタ うま塩キャベツ 中菜のごまマヨサラダ エネルギー 503kcal 塩分 1.6g エネルギー 588kcal 塩分 1.5g13 中本ベッと油揚げの味噌煮 エネルギー 503kcal 塩分 1.5g エネルギー 503kcal 塩分 1.6g エネルギー 503kcal 塩分 1.5g13 マカロニとツナのクリーム煮 蕪と鶏肉の煮物 マカロニとツナのクリーム煮 蕪と鶏肉の煮物 ミックスソテー 菜の花の粒マスタード和え 中華春雨 エネルギー 549kcal 塩分 2.0g エネルギー 537kcal 塩分 1.9 中肉と厚揚げの甘辛煮 ・さわら味噌粕焼 人参のきんぴら ・ショのそぼろ煮 ・ウ素と数の玉子とじ ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのものむら ・ショのたのおひたし	J			12		
水彩りフレンチサラダ エネルギー 490kcal 第のカレー照煮込みごぼうのごま酢和え 塩分 1.5g エネルギー 505kcal 白身フライ水南瓜のピーナッツ和え エネルギー 474kcal 第のカレー照煮込み彩りマッシュポテト6切干大根のおから煮 しめじのバター醤油パスタ うま塩キャベツ ウラとなめこの洋風煮 小松菜のおひたし キャベツと油揚げの味噌煮 エネルギー 503kcal 中菜であるかれいみぞれ煮 竹輪のきんぴら フカロニとツナのクリーム煮 エネルギー 503kcal サークチャップ13 中華春雨 エネルギー 503kcal 第の花の粒マスタード和え 中華春雨 エネルギー 549kcal 中本子 中本子 カリフラワーのピクルス 厚揚げのそぼろ煮 一夜漬(白菜昆布) 東の花のおひたし13 中本子 中本春雨 ボークチャップ 中本春雨 エネルギー 549kcal 中本子 中本子 中本子 中本子 中本子 中本子 中本子 中本子 中本子 中内と厚揚げの甘辛煮 ・カラスルスパ中本子 ・カーシをなめこの生姜和え ・スのたの粒マスタード和え ・エネルギー 549kcal ・生肉と厚揚げの甘辛煮 ・カーシを表のそばろ煮 ・カーシの中のよりごま和え ・カーンの内のよりでまれる ・カーフルスパ					カ 4. = 4.の+仕者	しゃじキャベツのピカルフ
第のカレー照煮込み 白身フライ ホイコーロー キャベツメンチ 白菜と若芽の煮物 しめじのバター醤油パスタ 根菜と大豆の洋風煮 小松菜のおひたし 白菜のごまマョサラダ キャベツと油揚げの味噌煮 ボークチャップ				١.	南瓜のピーナッツ和え	彩りマッシュポテト
鶏のカレー照煮込み白身フライホイコーローキャベツメンチ 白菜とおかかの漬物6切干大根のおから煮 しめじのバター醤油パスタ 根菜と大豆の洋風煮 うま塩キャベツ ・ 小松菜のおひたし ・ 白菜のごまマヨサラダ ・ オャベツと油揚げの味噌煮 ・ エネルギー 503kcal 塩分 1.6g エネルギー 588kcal 塩分 1.5g13切干大根とベーコンの煮物 オクラとなめこの生姜和え マカロニとツナのクリーム煮 蕪と鶏肉の煮物 ミックスソテー ・ 東の花の粒マスタード和え 中華春雨 ・ エネルギー 549kcal 塩分 2.0g エネルギー 537kcal 塩分 1.9gあぶらかれいみぞれ煮 竹輪のきんぴら フォスの油炒め ・ 中表と厚揚げの甘辛煮 ・ 一夜漬(白菜昆布) ・ 京い花のおひたしオークチャップ ・ 中肉と厚揚げの甘辛煮 ・ 合味噌粕焼 ・ 人参のきんぴら ・ 小と取りできる煮 ・ 白菜と麩の玉子とじ ・ ふきのきんぴら ・ 大根の酢漬 ・ 法蓮草とハムのすりごま和え カラフルスパ	水			水	エネルギー 474kcal 塩分 1.3g	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g
6 切干大根のおから煮 白菜と若芽の煮物 しめじのバター醤油パスタ 根菜と大豆の洋風煮			白身フライ			
しめじのバター醤油パスタ 根菜と大豆の洋風煮 うま塩キャベツ 小松菜のおひたし 白菜のごまマヨサラダ キャベツと油揚げの味噌煮 エネルギー 503kcal 塩分 1.6g エネルギー 588kcal 塩分 1.5g 菜の花の粒マスタード和え 中華春雨マカロニとツナのクリーム煮 蕪と鶏肉の煮物 ミックスソテー 昆布の佃煮 菜の花の粒マスタード和え 中華春雨 エネルギー 537kcal 塩分 1.9g エネルギー 537kcal セスルギー 537kcal 塩分 1.9g エネルギー 537kcal ム 2.0g エネルギー 537kcal ム 2.0g エネルギー 537kcal ム 2.0g エネルギー 537kcal ム 2.0g エネルギ						白菜とおかかの漬物
うま塩キャベツ 中菜のごまマヨサラダ 木   白菜のごまマヨサラダ   エネルギー 503kcal   塩分 1.6g   エネルギー 588kcal   塩分 1.5g   エネルギー 503kcal   塩分 1.6g   エネルギー 588kcal   塩分 1.5g   エネルギー 549kcal   塩分 2.0g   エネルギー 537kcal   塩分 1.9g   エネルギー 537kcal   塩の 1.9g   エネルギー 537kcal   塩の 1.9g   エネルギー 537kcal   塩の 1.9g	6			13		
<ul> <li>★ 白菜のごまマヨサラダ キャベツと油揚げの味噌煮</li></ul>						
本ネルギー 503kca  塩分 1.6g エネルギー 588kca  塩分 1.5g エネルギー 549kca  塩分 2.0g エネルギー 53/kca  塩分 1.9g エネルギー 549kca  セスル・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・		うま塩キャベツ	小松菜のおひたし		ミックスソテー	昆布の佃煮
本ネルギー 503kca  塩分 1.6g エネルギー 588kca  塩分 1.5g エネルギー 549kca  塩分 2.0g エネルギー 53/kca  塩分 1.9g エネルギー 549kca  セスル・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・ロス・	木	白菜のごまマョサラダ	キャベツと油揚げの味噌煮	木	<b>菜の花の粒マスタード和え</b>	中華春雨
竹輪のきんぴら人参のきんぴら7 ナスの油炒めカリフラワーのピクルス14 ごぼうのそぼろ煮 金時豆煮厚揚げのそぼろ煮春雨の五目炒め白菜と麩の玉子とじ 豆腐としめじのとろみ煮一夜漬(白菜昆布)うまい菜の生姜和えふきのきんぴら 大根の酢漬全 菜の花のおひたしキャベツとコ―-ンの炒め物全 法蓮草とハムのすりごま和え カラフルスパ	-17	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 588kcal 塩分 1.5g	-1,	エネルギー 549kcal 塩分 2.0g	; エネルギー 537kcal 塩分 1.9g
7 ナスの油炒めカリフラワーのピクルス14 ごぼうのそぼろ煮金時豆煮厚揚げのそぼろ煮春雨の五目炒め白菜と麩の玉子とじ豆腐としめじのとろみ煮一夜漬(白菜昆布)うまい菜の生姜和えふきのきんぴら大根の酢漬本の花のおひたしキャベツとコーンの炒め物会 法蓮草とハムのすりごま和え カラフルスパ			ボークチャップ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	
厚揚げのそぼろ煮春雨の五目炒め白菜と麩の玉子とじ豆腐としめじのとろみ煮一夜漬(白菜昆布)うまい菜の生姜和えふきのきんぴら大根の酢漬全菜の花のおひたしキャベツとコーンの炒め物会法蓮草とハムのすりごま和え カラフルスパ	-		+U===	1 4	<b>プロス・ロス・エ</b>	
ー夜漬(白菜昆布) うまい菜の生姜和え ふきのきんぴら 大根の酢漬 <sub>全</sub> 菜の花のおひたし キャベツとコ―-ンの炒め物 <sub>全</sub> 法蓮草とハムのすりごま和え カラフルスパ	1			14		
☆ 菜の花のおひたし キャベツとコ―−ンの炒め物 ☆ 法蓮草とハムのすりごま和え カラフルスパ					こキのキムパに	十坦の配法
金					からいらかいり 注葉首とハムのオリプナ和ラ	八1式V/日1点 カラフルマパ
ニャルナー +//noal 塩刀 1.38 エャルナー 490KCal 塩刀 1.38 エャルナー 300KCal 塩ガ 2.18 エイルナー 490KCal 塩ガ 1.5	金			金	ム是平Cハムのサッこぶ他ん エフルゼー 526kool ちひっ1っ	フノルベー 405kool 梅口 1 5~
		エ <b>ャル</b> ヤー 4//NCal 塩ガ 1.9g	. エ <b>ャルヤー 481KU</b> AI 塩ガ 1.9g		エヤルヤー SSUNCAI 塩ガ Z. Ig	, エホルイー 450NO31 塩ガ 1.5g

	昼食	夕食			タ 食	
						l
15			22			29
土			土			<del> </del> 土
16			23			30
日			日			- 日
	ヒレカツ	白身魚の生姜煮		照焼ハンバーグ	豚たまキャベツ	
	一夜漬(白菜人参)	インゲンソテー		人参グラッセ		
17	麩と若芽の酢の物	マカロニトマト炒め	24	大根と小松菜の煮物	高野豆腐の味噌煮	31
	枝豆入り麻婆なす	春雨とツナのピリ辛炒め		パスタのクリーム煮	野菜のチリソース煮	
	切干大根のカレーきんぴら 蒸し鶏とぜんまいの和え物	大根の甘酢漬け 佐給トキャダツの選コフョ和を		キャベツのあっさり昆布和え 春雨の中華炒め	一夜湏(天恨人参) もずくとなめこの三杯酢	
月		T	月		<b>セタへと なめとの二 作時</b> エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	月月
	ミートインオムレツ	碧肉と蓮根の照煮		鶏肉と野菜の甘酢炒め	野菜たっぷりマーボ豆腐	,
	オニオンソテー					3
18	小倉なんきん	菜の花塩こうじ和え	25	れんこんと油揚の煮物	切干と人参のハリハリ	
	豚肉キムチ炒め	麩の野菜あんかけ		白菜と麩の玉子とじ	大豆とキャベツのコンソメ煮	
	うまい菜の生姜和え	キャベツの土佐煮		人参しりしり	竹輪のきんぴら	
火	<b>オクラとツナのマヨネーズ和え</b> エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	昆布と大豆の煮物	火	法蓮草とハムのすりごま和え		
	エネルキー 459kcal 塩分 1./g <b>豚肉のおろし煮</b>	: エネルギー 474kcal 塩分 1.9g <b>和風ハンバーグ</b>		エネルギー 474kcal 塩分 2.0g <b>にしんの生姜煮</b>	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g <b>やわらかとんかつ</b>	2
	<b>か内のむりし</b> 煮	<b>村風ハンハー</b> り きのこソテー		法蓮草	トマトスパ	
19	カリフラワーのピクルス	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	26	太 是 煮 生酢	ごぼうのごま酢和え	
10		大根と豚ロースの煮物		版内野菜煮込み	麩と大根の煮物	
	オクラのペペロンチーノ	枝豆と人参のあっさり煮		昆布の佃者	キャベツの土佐煮	
ъk	じゃが芋とウインナーの炒め物	さつま揚げと小松菜の煮浸し	Jk	若竹煮	菜の花のおひたし	
\/\	エネルギー 555kcal 塩分 1.8g	; エネルギー 480kcal 塩分 2.2g		エイルヤー 532KCal 塩分 2.0g	エネルギー 569kcal 塩分 1.6g	S
	鶏のごま酢煮	肉じゃが		鶏の柚子胡椒炒め	さば梅煮	
20	白花豆煮	キャベツとコ―-ンの炒め物	27	<b>山華</b> 奏雨	キャベツとベーコンの和え物	
20	キャベツの麻婆あんかけ		21	竹輪の卵とじ	肉団子と白菜の煮物	
	人参のきな粉和え	草の花と油揚げの者物		大根と椎茸の煮物	平さやいんげん	
_	切干大根とひじきのうま煮	若布の塩こうじ		ブロッコリーの知中和ラ	なめこおろし	
	エネルギー 500kcal 塩分 1.5g	; エネルギー 470kcal 塩分 2.3g	个	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 554kcal 塩分 1.8g	g
	まぐろカツ	にしんの蒲焼		あぶらかれい味噌煮	鶏のごまタレ煮	
0.1	ミックスソテー	人参のレモン煮		人参のきんぴら	塩ゆでアスパラ	
21	ーロ茄子のオランダ煮 鉄 ト キの ニの船 ト げ	ハーブマッシュポテト	28	茄子の生姜煮 医肉中華素素	ポテトマ	
	麩ときのこの卵とじ レッドキャベツのピクルス	ベーコンパスタ 大戸と維昔の者物		豚肉中華春雨 一夜漬(白菜人参)	豆腐のカレー煮込み うま塩キャベツ	
	白菜と揚げの旨煮	大豆 C 惟耳の 魚物 キャベツとツナのナムル		──1久/貝(ロ・米・ヘ1多) キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ		
金		エネルギー 571kcal 塩分 2.1g	金		<b>リーノハベン/干風ップ</b> エネルギー 511kcal 塩分 1.6g	- I
						2

31 白菜のごまマヨサラダ 若芽とキャベツのピリ辛和え じゃが芋のそぼろあん 野菜炒め オクラのペペロンチーノ きのこの佃煮 昆布と大豆の煮物 彩り野菜の白和え エネルギー 505kcal

塩分 2.1g エネルギー 523kcal

塩分 1.8g

昼 食

アラビアータ

タ 食

~栄養価はご飯(170g)を含んだ値です~



群馬県高崎市問屋町4-7-1

電話:027-388-0811

: 027-388-0812