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。

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
1 土		
2 日		
3 月	やわらかメンチカツ 若布の塩こうじ 豆腐としめじのとろみ煮 法蓮草と油揚の煮物 マカロニトマト炒め エネルギー 576kcal　塩分 2.4g	白身魚の味噌煮 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 さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 492kcal　塩分 1.6g
4 火	ロールキャベツのコンソメ仕立て ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ 豚肉と大根のごま煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 489kcal　塩分 1.9g	ミックスカレーのルー 麩の玉子とじ ベーコンとキャベツのトマトマリネ エネルギー 531kcal　塩分 2.4g
5 水	赤魚の煮付け 人参グラッセ 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 彩りフレンチサラダ エネルギー 490kcal　塩分 1.5g	鶏団子のトマト煮込み 人参とコーンの和え物 豚肉豆腐 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 505kcal　塩分 2.5g
6 木	鶏のカレー照煮込み 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 白菜のごまマヨサラダ エネルギー 503kcal　塩分 1.6g	白身フライ 白菜と若芽の煮物 根菜と大豆の洋風煮 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 588kcal　塩分 1.5g
7 金	あぶらかれいみぞれ煮 竹輪のきんぴら ナスの油炒め 厚揚げのそぼろ煮 一夜漬(白菜昆布) 菜の花のおひたし エネルギー 477kcal　塩分 1.9g	ポークチャップ カリフラワーのピクルス 春雨の五目炒め うまい菜の生姜和え キャベツとコーンの炒め物 エネルギー 491kcal　塩分 1.9g
8 土		
9 日		
10 月	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) 法蓮草のわさび和え エネルギー 502kcal　塩分 1.8g	ナスと鶏肉のしぎ焼 白花豆煮 焼きそば オニオンソテー キャベツとツナのナムル エネルギー 534kcal　塩分 1.7g
11 火	ポークジンジャー ごぼうの味噌煮 豆腐のかに玉あんかけ 人参のレモン煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ エネルギー 495kcal　塩分 1.9g	やわらかハンバーグ 平さやいんげん フレンチマカロニ れんこんの五目煮 なめこと若芽のサッと煮 オクラとコーンのピーナツ味噌和え エネルギー 487kcal　塩分 1.5g
12 水	シイラ白醤油焼 スナップえんどう 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 474kcal　塩分 1.3g	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 彩りマッシュポテト エネルギー 465kcal　塩分 1.9g
13 木	ホイコーロー 切干大根とベーコンの煮物 マカロニとツナのクリーム煮 ミックスソテー 菜の花の粒マスタード和え エネルギー 549kcal　塩分 2.0g	キャベツメンチ 白菜とおかかの漬物 オクラとなめこの生姜和え 蕪と鶏肉の煮物 昆布の佃煮 中華春雨 エネルギー 537kcal　塩分 1.9g
14 金	牛肉と厚揚げの甘辛煮 ごぼうのそぼろ煮 白菜と麩の玉子とじ ふきのきんぴら 法蓮草とハムのすりごま和え エネルギー 536kcal　塩分 2.1g	さわら味噌粕焼 人参のきんぴら 金時豆煮 豆腐としめじのとろみ煮 大根の酢漬 カラフルスパ エネルギー 495kcal　塩分 1.5g

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

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
15 土		
16 日		
17 月	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 488kcal　塩分 1.4g	白身魚の生姜煮 インゲンソテー マカロニトマト炒め 春雨とツナのピリ辛炒め 大根の甘酢漬け 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え エネルギー 473kcal　塩分 1.8g
18 火	ミートインオムレツ オニオンソテー 小倉なんきん 豚肉キムチ炒め うまい菜の生姜和え オクラとツナのマヨネーズ和え エネルギー 459kcal　塩分 1.7g	鶏肉と蓮根の照煮 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 474kcal　塩分 1.9g
19 水	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 555kcal　塩分 1.8g	和風ハンバーグ きのこソテー 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 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し エネルギー 480kcal　塩分 2.2g
20 木	鶏のごま酢煮 白花豆煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え 切干大根とひじきのうま煮 エネルギー 500kcal　塩分 1.5g	肉じゃが キャベツとコーンの炒め物 白菜の鶏そぼろあん 菜の花と油揚げの煮物 若布の塩こうじ エネルギー 470kcal　塩分 2.3g
21 金	まぐろカツ ミックスソテー 一口茄子のオランダ煮 麩ときのこの卵とじ レッドキャベツのピクルス 白菜と揚げの旨煮 エネルギー 526kcal　塩分 1.4g	にしんの蒲焼 人参のレモン煮 ハーブマッシュポテト ベーコンパスタ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル エネルギー 571kcal　塩分 2.1g
22 土		
23 日		
24 月	照焼ハンバーグ 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 パスタのクリーム煮 キャベツのあっさり昆布和え 春雨の中華炒め エネルギー 491kcal　塩分 2.4g	豚たまキャベツ 高野豆腐の味噌煮 野菜のチリソース煮 一夜漬（大根人参） もずくとなめこの三杯酢 エネルギー 506kcal　塩分 1.9g
25 火	鶏肉と野菜の甘酢炒め れんこんと油揚の煮物 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 474kcal　塩分 2.0g	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 さつま芋の甘露煮 エネルギー 487kcal　塩分 2.2g
26 水	にしんの生姜煮 法蓮草 煮生酢 豚肉野菜煮込み 昆布の佃煮 若竹煮 エネルギー 532kcal　塩分 2.0g	やわらかとんかつ トマトスパ ごぼうのごま酢和え 麩と大根の煮物 キャベツの土佐煮 菜の花のおひたし エネルギー 569kcal　塩分 1.6g
27 木	鶏の柚子胡椒炒め 中華春雨 竹輪の卵とじ 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 469kcal　塩分 1.9g	さば梅煮 キャベツとベーコンの和え物 肉団子と白菜の煮物 平さやいんげん なめこおろし エネルギー 554kcal　塩分 1.8g
28 金	あぶらかれい味噌煮 人参のきんぴら 茄子の生姜煮 豚肉中華春雨 一夜漬(白菜人参) キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ エネルギー 512kcal　塩分 2.0g	鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ ポテトマ 豆腐のカレー煮込み うま塩キャベツ 切干大根の洋風サラダ エネルギー 511kcal　塩分 1.6g
29 土		
30 日		
31 月	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 オクラのペペロンチーノ 昆布と大豆の煮物 エネルギー 505kcal　塩分 2.1g	チーズささみフライ オニオンソテー 若芽とキャベツのピリ辛和え じゃが芋のそぼろあん きのこの佃煮 彩り野菜の白和え エネルギー 523kcal　塩分 1.8g