

4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	
	豚肉とキャベツの高菜炒め	鯖の味噌煮	ふきのきんぴら	照焼豆腐バーグ	チキンピカタ		
1	切干大根のごま酢和え	オクラのおかか和え	梅風味	スナッフえんどう	中華春雨		
	春雨の五目炒め	麩の玉子とじ		ナスの油炒め	豚肉野菜煮込み		
	金時豆煮	キャベツの酢漬け		蕪と鶏肉の煮物	高野豆腐煮		
火	能登産かぼちゃ芋のサラダ	白菜と揚げの旨煮		オクラのペペロンチーノ	切干と人参のハリハリ		
	エネルギー 519kcal 塩分 1.7g	エネルギー 553kcal 塩分 1.9g		エネルギー 506kcal 塩分 2.2g	エネルギー 528kcal 塩分 1.7g		
	豚肉の柳川煮	えびカツ	人参グラッセ	あぶらかれいみりん焼	ハヤシライスルー		
2	若芽とキャベツのごまマヨ和え	菜の花と油揚げの煮物		人参のきんぴら	里芋のおろし煮		
	茄子の挽肉あん	焼きそば		鶏そぼろと大豆の煮物	マカロニとツナのクリーム煮		
	一夜漬（大根人参）	枝豆とコーンのバター風味		法蓮草と油揚げの煮物	コールスローサラダ		
水	具沢山ひじき煮	カリフラワーの甘酢漬け		ベーコンのピリ辛和え			
	エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	エネルギー 522kcal 塩分 1.2g		エネルギー 465kcal 塩分 1.3g	エネルギー 522kcal 塩分 3.0g		
	オムレツ	ポークジンジャー		まぐろカツ	鶏肉と野菜の塩麩炒め		
3	バジルスパ			白菜とおかかの漬物	なめこと若芽のサツと煮		
	切干大根とベーコンの煮物	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		大根と竹輪のひじき煮	スパゲティイタリアン		
	れんこんと鶏肉のカレー煮	豆腐としめじのとりみ煮		豚肉豆腐	キャベツの漬物柚子風味		
	人参のレモン煮	インゲンソテー		金時豆煮	人参とコーンのツナマヨ和え		
木	野菜のピーナツ和え	彩りマッシュポテト		ブロッコリーの胡麻和え			
	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g		エネルギー 531kcal 塩分 1.6g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g		
	あぶらかれいみぞれ煮	鶏団子のトマト煮込み		鶏のごま酢煮	豚たまキャベツ		
4	法蓮草			切干と法蓮草のおひたし	一口茄子のオランダ煮		
	キャベツとツナのナムル	白菜と竹輪の煮びたし		キャベツの麻婆あんかけ	麩の野菜あんかけ		
	さつま揚げと大豆の煮物	きのこの玉子とじ		昆布の佃煮	コーンと挽肉の炒め物		
	ひじきと挽肉の煮物	大根の甘酢漬け		白菜と揚げの旨煮	菜の花のおひたし		
金	きんぴられんこん	ハムとブロッコリーのマリネ		エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g		
	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.4g					
5				12			
土				土			
6				13			
日				日			
7	赤魚の煮付け	肉じゃが		肉団子の柚子風味野菜あん	ヒレカツ		
	ブロッコリー			人参のレモン煮	彩りマッシュポテト		
	ベーコンのサラダ	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		蒸し鶏とぜんまいの和え物	鶏大豆		
	豚肉と厚揚げの煮物	パスタのクリーム煮		高野豆腐の卵とじ	れんこんの土佐煮		
	竹輪のきんぴら	あさりときのこの佃煮		なめこ昆布	マカロニトマト炒め		
月	菜の花ときのこの酢味噌和え	白菜と若芽の煮物		切干と若布の胡麻和え			
	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g		エネルギー 483kcal 塩分 2.2g	エネルギー 541kcal 塩分 1.4g		

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食	
15	火	鯖みりん干焼 枝豆と人参のあっさり煮 かにかまサラダ 白菜の鶏そぼろあん 人参しりしり ベーコンと春雨しめじ	やわらかハンバーグ 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	22	火	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 白菜と揚げの旨煮	ハムカツ 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 なすの中華風南蛮漬け なめこと若芽のサッと煮 菜の花のおひたし	29	火	カツとじ 若芽とキャベツのピリ辛和え じゃが芋のそぼろあん 白菜とおかかの漬物 煮生酢	にしんの生姜煮 人参グラッセ カリフラワーの煮物 麩の野菜あんかけ キャベツの漬物柚子風味 菜の花塩こうじ和え
		エネルギー 552kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g			エネルギー 491kcal 塩分 2.4g	エネルギー 571kcal 塩分 1.7g			エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g
16	水	ロールキャベツの中華風 スナッペンどう 菜の花の粒マスタード和え きのこウインナーの醤油パスタ 切干大根のカレーきんぴら 南瓜サラダ	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 オクラとなめこの生姜和え	23	水	白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 豚バラとキャベツの山椒炒め 切干と法蓮草のおひたし ハムとブロッコリーのマリネ	豚肉のおろし煮 ベーコンのピリ辛和え 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	30	水	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 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
		エネルギー 472kcal 塩分 2.2g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g			エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 567kcal 塩分 2.1g			エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g
17	木	ミートインオムレツ ミックスソテー キャロットラペ 豚肉とキャベツのごま風煮込み 竹輪のきんぴら 菜の花のツナ炒め	キャベツメンチ バジルスパ ゴボウのピリ辛サラダ じゃが芋とコーンのバター醤油 一夜漬(白菜小松菜) 高野豆腐の味噌煮	24	木	ポークチャップ キャベツとツナのナムル パスタのクリーム煮 竹輪のピリ辛炒め 茄子の生姜煮	野菜たっぷりマーボ豆腐 れんこんの土佐煮 豚肉中華春雨 さっぱりキャベツのレモン風味 ハーブマッシュポテト				
		エネルギー 452kcal 塩分 1.6g	エネルギー 573kcal 塩分 1.7g			エネルギー 557kcal 塩分 2.1g	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g				
18	金	鶏の天ぷら キャベツの土佐煮 ポテトマ ナスと麩の炒め煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー カリフラワーのピーナッツ和え	あぶらかれい生姜煮 菜の花 若芽の酢の物 じゃが芋のそぼろあん 大豆煮 カラフルスパ	25	金	にしんの蒲焼 キャベツとインゲンのソテー カリフラワーとウインナーのカレー煮 さつま揚げと大豆の煮物 大根の酢漬 彩りフレンチサラダ	照焼ハンバーグ 人参のレモン煮 麩と若芽の酢の物 スパゲティイタリアン 法蓮草のおひたし きんぴらごぼう				
		エネルギー 473kcal 塩分 1.4g	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g			エネルギー 537kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 2.5g				
19	土			26	土						
20	日			27	日						
21	月	さわら味噌粕焼 うまい菜の生姜和え キャベツのピーナッツ和え 春雨の五目炒め ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ	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 白菜のごまマヨサラダ	28	月	鶏のカレー照煮込み 菜の花としめじの和え物 焼きそば 大根と椎茸の煮物 竹輪の磯辺炒め	焼肉塩レモン炒め マカロニトマト炒め 五目豆腐煮 一夜漬(白菜小松菜) れんこんと油揚げの煮物				
		エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 464kcal 塩分 2.0g			エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g				

4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