

6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		8	
日		日	
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 ブロッコリー 2 マカロニトマト炒め 麩の玉子とじ 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 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 496kcal 塩分 1.9g エネルギー 531kcal 塩分 2.4g		ポークジンジャー 照焼豆腐バーグ 菜の花の辛子和え 9 ごぼうの味噌煮 フレンチマカロニ 豆腐のかに玉あんかけ 人参のレモン煮 キャベツと春雨のカレー炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 495kcal 塩分 1.9g エネルギー 495kcal 塩分 2.3g	
月		月	
赤魚の煮付け 鶏団子のトマト煮込み 人参グラッセ 3 一口茄子のオランダ煮 人参とコーンの和え物 豚バラと春雨のニラ玉炒め 豆腐のカレー煮込み 竹輪のピリ辛炒め キャベツのあっさり昆布和え 切干と法蓮草のわさび醤油和え ごぼうのごま酢和え エネルギー 483kcal 塩分 1.5g エネルギー 493kcal 塩分 2.4g		鯖の生姜煮 鶏肉ときのこのバター醤油 スナッペンとう 10 ベーコンの和風サラダ 菜の花と竹輪の煮物 厚揚げときのこのおろし煮 麩と大根の煮物 れんこんの土佐煮 レッドキャベツのピクルス 大豆と人参の煮物 彩りマッシュポテト エネルギー 579kcal 塩分 1.3g エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	
火		火	
花野菜と鶏肉のバジル炒め オニオンソースハンバーグ きのことソテー 4 切干大根の洋風サラダ 若芽ともやしの酢の物 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 竹輪のきんぴら 白菜と揚げの旨煮 キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ エネルギー 475kcal 塩分 1.7g エネルギー 479kcal 塩分 2.4g		ホイコーロー キャベツメンチ 白菜とおかかの漬物 11 切干大根とベーコンの煮物 オクラとなめこの生姜和え きのことウインナーの醤油パスタ 鶏と大根の味噌煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 昆布の佃煮 ひじきと豚挽肉の煮物 中華春雨 エネルギー 532kcal 塩分 1.9g エネルギー 533kcal 塩分 1.8g	
水		水	
あぶらかれいみぞれ煮 豚肉とキャベツの高菜炒め キャベツの塩昆布和え 5 Tさつま芋のマヨ和え カリフラワーのピクルス 厚揚げのそぼろ煮 なすの中華風南蛮漬け 大根の酢漬 うまい菜の生姜和え 菜の花のおひたし 高野豆腐の味噌煮 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g エネルギー 535kcal 塩分 1.9g		牛肉と厚揚げの甘辛煮 さわら味噌粕焼 人参のきんぴら 12 ごぼうのそぼろ煮 金時豆煮 白菜と麩の玉子とじ 豆腐としめじのとろみ煮 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 エネルギー 536kcal 塩分 2.1g エネルギー 495kcal 塩分 1.5g	
木		木	
オムレツ ポテトコロケ 青じそパスタ オクラのペペロンチーノ 6 大根と小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 野菜炒め 人参のきな粉和え なめこ昆布 若芽とキャベツのピリ辛和え 法蓮草と竹輪のごま和え エネルギー 466kcal 塩分 1.9g エネルギー 529kcal 塩分 2.0g		赤魚のみぞれ煮 ロールキャベツのトマト煮込み 高野豆腐煮 スパソテー 13 切干と若芽の胡麻和え 菜の花ときのこの酢味噌和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 鶏大豆 キャベツの酢漬け ピーマンのおかか和え ブロッコリーのツナマヨ和え ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 483kcal 塩分 1.7g エネルギー 490kcal 塩分 2.4g	
金		金	
7		14	
土		土	

昼食		夕食		昼食		夕食	
15		22		29			
日		日		日			
16	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	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	23	鶏肉と野菜の甘酢炒め れんこんと油揚げの煮物 じゃが芋とコーンのバター醤油 人参しりしり 法蓮草とハムのすりごま和え	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	30	ポークチャップ 鯖の塩焼 ふきのきんぴら オクラのおかか和え梅風味 麩の玉子とじ キャベツの酢漬け 白菜と揚げの旨煮
月	エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 545kcal 塩分 1.7g
17	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 マカロニと法蓮草のソテー	根菜入りハンバーグ きのこソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚肉と白菜の塩あんかけ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し	24	にしんの生姜煮 法蓮草 煮生酢 厚揚げときのこのおろし煮 昆布の佃煮 ハムとブロッコリーのマリーネ	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	1	
火	エネルギー 558kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 525kcal 塩分 1.9g	エネルギー 569kcal 塩分 1.6g		
18	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	肉じゃが キャベツとコーンの炒め物 里芋のおろし煮 菜の花と油揚げの煮物 若布の塩こうじ	25	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 大豆と人参の煮物	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 菜の花の辛子和え なめこおろし	6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	
水	エネルギー 500kcal 塩分 1.5g	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 555kcal 塩分 1.9g		
19	まぐろカツ ミックスソテー 一口茄子のオランダ煮 高野豆腐と大豆のトマト煮 レッドキャベツのピクルス 白菜と揚げの旨煮	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 一夜漬（白菜小松菜） キャベツとツナのナムル	26	あぶらかれい味噌煮 人参のきんぴら 茄子の生姜煮 スパゲティイタリアン 一夜漬（白菜人参） キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 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		
木	エネルギー 532kcal 塩分 1.5g	エネルギー 556kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 516kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g		
20	鶏肉と野菜の塩麩炒め 彩りマッシュポテト 厚揚げのそぼろ煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきとごぼうのごま煮	ハムカツ バジルスパ キャロットラペ マーボ春雨 法蓮草と油揚げの煮物 コールスローサラダ	27	キャベツと豚肉の塩あんかけ れんこんの土佐煮 五目豆腐煮 人参のきな粉和え マカロニと法蓮草のソテー	肉団子の柚子風味野菜あん かにかまサラダ じゃが芋の洋風玉子とじ 枝豆と人参のあっさり煮 若芽の酢の物	金	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g
金	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 564kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 2.1g		
21		28					
土		土					

電話：027-388-0811
FAX：027-388-0812