

1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あります。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			鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 豆腐のカレー煮込み インゲンソテー 切干大根ともずくのさっぱり和え	ハヤシライスのルー 麸と大根の煮物 法蓮草とハムのすりごま和え
木			エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 508kcal 塩分 3.2g
2			豚肉の柳川煮	ロールキャベツのコンソメ仕立て スナップえんどう ジャガ芋の洋風あんかけ 鶏大豆 ひじきと挽肉の煮物
金			9 菜の花のおひたし マーボ春雨 大根と椎茸の煮物 一口茄子のオランダ煮	青梗菜の豆板醤和え エネルギー 532kcal 塩分 1.8g エネルギー 466kcal 塩分 2.3g
3			10	
土			土	
4			11	
日			日	
月	オニオンソースハンバーグ スパソテー	チキンビカタ	12	
	5 人参とコーンの和え物 五目豆腐煮 昆布の佃煮 キャベツのピーナッツ和え	若芽の柚子胡椒おろし和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 人参のきんぴら 春雨とハムの甘酢炒め	月	
	エネルギー 489kcal 塩分 2.5g	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g		
火	まぐろカツ 塩ゆでアスパラ 6 切干と人参のハリハリ 豚肉と厚揚げの煮物 白菜の土佐酢和え 彩りマッシュポテト	豚肉とキャベツの高菜炒め 茄子の生姜煮 鶏と大根の味噌煮 チンゲン菜ソテー カリフラワーの甘酢漬け	ホイコーロー	鶏の天ぷら プロッコリー
	エネルギー 536kcal 塩分 1.4g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	13 切干大根の酢の物 里芋と白菜の味噌煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し	れんこんと竹の子のおかか煮 ナスと麸の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味 カラフルスパ
			火	エネルギー 516kcal 塩分 2.0g エネルギー 464kcal 塩分 1.4g
水	あらびき肉団子 人参グラッセ 7 竹輪の磯辺炒め ペーパンパスタ 一夜漬(白菜人参) コールスローサラダ	ボテトコロッケ うま塩キャベツ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 豚肉ときくらげの卵とじ 高野豆腐煮 なめこおろし	海老カツ 枝豆と人参のあっさり煮 14 ベーコンのサラダ じゃが芋のそぼろあん レッドキャベツのピクルス 法蓮草と油揚の煮物	和風ハンバーグ 塩ゆでアスパラ フレンチマカロニ 厚揚げときのこのおろし煮 白菜の土佐酢和え ひじきと大豆の煮物
	エネルギー 534kcal 塩分 2.0g	エネルギー 564kcal 塩分 1.8g		エネルギー 479kcal 塩分 1.5g エネルギー 490kcal 塩分 1.9g

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
生姜焼き	にしんの蒲焼 一夜漬(大根人参)	ポークチャップ	鶏肉と野菜の塩麹炒め	ブリ塩焼き 高野豆腐煮	鶏団子のトマト煮込み						
15 ハムとブロッコリーのマリーヌ 春雨とツナのピリ辛炒め 人参グラッセ 木切干大根煮	ごぼうの味噌煮 野菜炒め チンゲン菜ソテー カリフラワーのピーナッツ和え	22 バジルポテトチキン 茄子の挽肉あん 大根の酢漬 オクラのおかか和え梅風味	カリフラワーとウインナーのカレー煮 五目豆腐煮 法蓮草のおひたし 昆布煮豆	29 ハムと大根のごま煮 枝豆と人参のあっさり煮 中華春雨	野菜の三杯酢 じゃが芋とコーンのバター醤油 白菜とおかかの漬物 青梗菜の豆板醤和え						
エネルギー 507kcal 塩分 2.1g	エネルギー 522kcal 塩分 2.0g	木 エネルギー 534kcal 塩分 1.9g	エネルギー 476kcal 塩分 2.2g	木 エネルギー 507kcal 塩分 1.5g	エネルギー 486kcal 塩分 2.4g						
大根とつくねの煮物	ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ	23 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 煮生酢 焼きそば 竹輪のきんぴら 菜の花しめじの和え物	厚揚げと春雨のピリ辛煮 南瓜サラダ 白菜と麩の玉子とじ インゲンソテー れんこんと竹の子のおかか煮	30 ブロッコリーのツナマヨ和え しめじのバター醤油パスタ 一夜漬(大根人参) ジャガ芋の洋風あんかけ	天津飯の具(関西風) 野菜炒め 切干と法蓮草のおひたし						
16 人参と法蓮草のさっぱりサラダ チキンの野菜クリーム ふきのきんぴら 金大豆と人参の煮物	ハーブマッシュポテト 豆腐のかに玉あんかけ キヤベツの土佐煮 若芽の柚子胡椒おろし和え	金 エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 495kcal 塩分 2.4g						
17		24		31							
土		土		土							
18		25		31							
日		日		土							
豚肉のおろし煮	バーベキューチキン オクラのおひたし	やわらかとんかつ オクラのペペロンチーノ	にしんの生姜煮 法蓮草	1月 普通食メニュー表	～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～						
19 もずくとなめこの三杯酢 さつま揚げと大豆の煮物 人参のきな粉和え 月茄子の生姜煮	キャベツのピーナッツ和え 豚肉と厚揚げの煮物 一夜漬(白菜昆布) 切干と法蓮草のおひたし	26 キャベツとザーサイのナムル 麩の野菜あんかけ 昆布の佃煮 肉入りうの花	彩りマッシュポテト 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬(白菜人参) ごぼうのそぼろ煮	エネルギー 564kcal 塩分 1.7g	エネルギー 538kcal 塩分 2.0g						
エネルギー 577kcal 塩分 2.1g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	月 エネルギー 564kcal 塩分 1.7g	エネルギー 538kcal 塩分 2.0g								
やわらかハンバーグ 人参のレモン煮 20 ブロッコリーの煮物 里芋のおろし煮 竹輪のピリ辛炒め 火白菜のごママヨサラダ	野菜たっぷりマーボ豆腐 麩と若芽の酢の物 パスタのクリーム煮 小松菜のおひたし さつま芋の甘露煮	27 ロールキャベツの中華風 高野豆腐の味噌煮 金時豆煮 白菜と若芽のピリ辛和え	鶏肉ときのこのバター醤油 彩りフレンチサラダ ベーコンパスタ ふきのきんぴら 切干大根煮	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 489kcal 塩分 2.2g						
エネルギー 465kcal 塩分 1.4g	エネルギー 485kcal 塩分 2.2g	火 エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 489kcal 塩分 2.2g								
オムレツ 青じそパスタ 21 キャベツとツナのナムル 厚揚げのそぼろ煮 塩枝豆 水きんぴらごぼう	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ¹ れんこんの土佐煮 肉団子と白菜の煮物 さっぱりキャベツのレモン風味 切干と人参のハリハリ	28 チーズささみフライ れんこんとさつま揚の煮物 オクラのおひたし ごぼうのごま酢和え	ポークジンジャー カラフルワードのピクルス 厚揚げときのこのおろし煮 ナスと麩の炒め煮 人参のレモン煮 昆布と大豆の煮物	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g						
エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	エネルギー 554kcal 塩分 1.6g	水 エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g								

1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