

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	
		鶏肉と野菜の甘酢炒め	ハヤシライスのルー
1		8 白花豆煮 豆腐のカレー煮込み インゲンソテー	麩と大根の煮物 法蓮草とハムのすりごま和え
木		木	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g エネルギー 508kcal 塩分 3.2g
2		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	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 青梗菜の豆板醤和え
金		金	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	
5	オニオンソースハンバーガー スパソテー 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	チキンピカタ 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	12
月	エネルギー 489kcal 塩分 2.5g	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g	月
6	まぐろカツ 塩ゆでアスパラ 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	13
火	エネルギー 536kcal 塩分 1.4g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	火
7	あらびき肉団子 人参グラッセ 竹輪の磯辺炒め ベーコンパスタ 一夜漬(白菜人参) コールスローサラダ	ポテトコロケ 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	14
水	エネルギー 534kcal 塩分 2.0g	エネルギー 564kcal 塩分 1.8g	水
		海老カツ 枝豆と人参のあっさり煮 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 法蓮草と油揚げの煮物	和風ハンバーガー 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 516kcal 塩分 2.0g	エネルギー 464kcal 塩分 1.4g

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		
15	生姜焼き	にしんの蒲焼 一夜漬（大根人参） 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	エネルギー 507kcal 塩分 2.1g	22	ポークチャップ	鶏肉と野菜の塩麴炒め	カリフラワーとウィンナーのカレー煮 五目豆腐煮 法蓮草のおひたし 昆布煮豆	エネルギー 476kcal 塩分 2.2g	29	フリ塩焼き 高野豆腐煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉と大根のごま煮 枝豆と人参のあっさり煮 中華春雨	鶏団子のトマト煮込み 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 486kcal 塩分 2.4g
	ハムとブロッコリーのマリーネ 春雨とツナのピリ辛炒め 人参グラッセ 切干大根煮	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 ハーブマッシュポテト 豆腐のかに玉あんかけ キャベツの土佐煮 若芽の柚子胡椒おろし和え		エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	木	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	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	木
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 大豆と人参の煮物	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g	23	金	金	金	金	金	金	金	金	金
	17	土		24	土	31	土					
18	日	25	日	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								

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