

2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				8				
日				日				
月	鶏肉と蓮根の照煮 白菜のとろみ煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 塩ゆでアスパラ マリーネサラダ エネルギー 500kcal	和風おろしハンバーグ 人参グラッセ さつま芋の甘露煮 マカロニとツナのクリーム煮 うま塩キャベツ オクラのおかか和え梅風味 エネルギー 500kcal	塩分 2.0g 塩分 2.1g	月	お魚ザンギ ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉キムチ炒め 人参しりしり 野菜のピーナッツ和え エネルギー 497kcal	ナスと鶏肉のしげ焼 キャベツとザーサイのナムル 豚肉豆腐 人参のレモン煮 白花豆煮 塩分 1.7g		
火	ホイコーロー	チキンピカタ		火	ロールキャベツのコンソメ仕立て フレンチマカロニ 鶏大豆 大根の酢漬 れんこんと竹の子のおかか煮 エネルギー 475kcal	ヒレカツ オニオンソテー ^一 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麸の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味 塩分 1.3g		
水	若芽の酢の物 鶏肉のすき焼煮 大豆煮 プロッコリーの煮物 エネルギー 542kcal	カリフラワーの煮物 マーボ春雨 インゲンソテー ^一 切干大根のごま酢和え エネルギー 497kcal	塩分 2.0g 塩分 1.6g	水	11			
木	あらびき肉団子 青じそパスタ ベーコンのサラダ 里芋のおろし煮 人参のきな粉和え きんぴられんこん エネルギー 539kcal	助宗タラの白醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ^一 青菜と玉子のマヨネーズ和え 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツのあっさり昆布和え 南瓜のピーナッツ和え 塩分 2.0g	塩分 2.0g	木	にしんの蒲焼 白菜のとろみ煮 豆腐のかに玉あんかけ 人参グラッセ 若芽の柚子胡椒おろし和え エネルギー 495kcal	キャベツメンチ アラビアータ ひじきと大豆の煮物 里芋と白菜の味噌煮 ふきのきんぴら 人参と法蓮草のさっぱりサラダ 塩分 1.6g		
金	まぐろカツ 小松菜のおひたし 若芽とキャベツのピリ辛和え 燕と鶏肉の煮物 一夜漬(白菜人参) ごぼうのそぼろ煮 エネルギー 499kcal	鶏肉と野菜の甘酢炒め ツナと大豆の炒め煮 キャベツと春雨のカレー炒め 大根の甘酢漬け ハムとプロッコリーのマリーネ 塩分 1.9g	塩分 2.2g 塩分 2.2g	金	生姜焼き 13 菜の花塩こうじ和え 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツソテー ^一 カリフラワーとウインナーのカレー煮 エネルギー 480kcal	治部風煮物 ハーブマッシュポテト 枝豆入り麻婆なす 人参のきんぴら プロッコリーの煮物 塩分 1.8g		
7				14				
土				土				

昼 食	夕 食	昼 食	夕 食	昼 食	夕 食
15 日 オムレツ チンゲン菜ソテー 16 麩と若芽の酢の物 豚肉のチリソース炒め 高野豆腐煮 月 ごぼうのそぼろ煮 エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	大根とつくねの煮物 れんこんの土佐煮 さつま揚げと大豆の煮物 ピーマンのおかか和え 切干と法蓮草のおひたし エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	22 日		1 日 エネルギー 286kcal エネルギー 286kcal	
16 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツとインゲンのソテー 17 春雨とハムの甘酢炒め 厚揚げのそぼろ煮 白菜の土佐酢和え 火 菜の花しめじの和え物 エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	野菜たっぷりマー婆豆腐 ひじきの柚子胡椒マヨ 里芋のおろし煮 竹輪のきんぴら カリフラワーのピーナッツ和え エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	23 月			
17 ブリ塩焼き 法蓮草 18 ジャガ芋の洋風あんかけ ナスと麩の炒め煮 うま塩キャベツ 水 煮生酢 エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	ロールキャベツの中華風 ブロッコリー ひとくちがんも煮 スパゲティイタリアン 切干大根のカレーきんぴら オクラとなめこの生姜和え エネルギー 480kcal 塩分 2.4g	24 火	ロールキャベツの赤ワイン煮 スナップえんどう ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と厚揚げの煮物 大根の酢漬 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 468kcal 塩分 2.3g	24 火 鶏のカレー照煮込み キャベツとベーコンの和え物 肉団子と白菜の煮物 塩枝豆 フレンチマカロニ エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	
18 やわらかとんかつ 小松菜のおひたし 19 れんこんとさつま揚の煮物 マー婆春雨 人参のきな粉和え 木 カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 572kcal 塩分 1.3g	ロールキャベツの中華風 ブロッコリー ひとくちがんも煮 スパゲティイタリアン 切干大根のカレーきんぴら オクラとなめこの生姜和え エネルギー 480kcal 塩分 2.4g	25 水	豚肉のおろし煮 ハムとブロッコリーのマリーネ じやが芋のそぼろあん 人参のレモン煮 昆布と大豆の煮物 エネルギー 581kcal 塩分 2.0g	25 水 厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え 麩の玉子とじ オクラのおひたし 若芽の酢の物 エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	
19 キヤベツと豚肉の塩あんかけ 20 キヤロットラペ 高野豆腐の卵とじ 一夜漬（大根人参） 金 じゃが芋とウインナーの炒め物 エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	ベーコンのカレー 厚揚げときのこのおろし煮 菜の花のおひたし エネルギー 507kcal 塩分 2.5g	26 木	れんこんと竹の子のおかか煮 五目豆腐煮 法蓮草ソテー キヤベツとツナのナムル エネルギー 573kcal 塩分 2.5g	26 木 菜の花ときのこの和え物 なすのミートソース煮 うま塩キャベツ カラフルスパ エネルギー 540kcal 塩分 1.9g	
20 キヤロットラペ 高野豆腐の卵とじ 一夜漬（大根人参） 金 じゃが芋とウインナーの炒め物 エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	トマト煮込みハンバーグ スパソテー なめこと若芽のサッと煮 根菜と大豆の洋風煮 白菜とおかかの漬物 ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 498kcal 塩分 2.3g	27 金	アジ塩焼き 一夜漬（白菜小松菜） ごぼうのそぼろ煮 豚肉と大根のごま煮 竹輪のきんぴら カリフラワーのピクルス エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	27 金 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニのバジル炒め 麩と野菜の煮物 キヤベツとインゲンのソテー 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 466kcal 塩分 2.1g	
21 土		28 土			

2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