

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	
1	鶏肉と蓮根の照煮	和風おろしハンバーグ 人参グラッセ		8	お魚ザンギ コーンと挽肉の炒め物	ナスと鶏肉のしぎ焼	
2	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	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		9	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	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	
月	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g		月	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	
3	ホイコーロー 若芽の酢の物 鶏肉のすき焼煮 大豆煮 ブロッコリーの煮物	チキンピカタ カリフラワーの煮物 マーボ春雨 インゲンソテー 切干大根のごま酢和え		10	ロールキャベツのコンソメ仕立て ブロッコリー 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	ヒレカツ オニオンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味 南瓜サラダ	
火	エネルギー 542kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g		火	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	エネルギー 474kcal 塩分 1.3g	
4	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	助宗タラの白醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 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		11	にしんの蒲焼 キャベツの土佐煮 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	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	
水	エネルギー 539kcal 塩分 2.0g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g		水	エネルギー 495kcal 塩分 2.3g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	
5	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 蕪と鶏肉の煮物 一夜漬(白菜人参) ごぼうのそぼろ煮	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 ハムとブロッコリーのマリーネ		12	生姜焼き 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 カリフラワーとウィンナーのカレー煮	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 ブロッコリーの煮物	
木	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g		木	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	
6	照焼豆腐バーグ 菜の花 カリフラワーのピーナッツ和え 麩ときのこの卵とじ 竹輪のピリ辛炒め コールスローサラダ	豚肉とキャベツの高菜炒め れんこんの土佐煮 茄子の挽肉あん オクラのペペロンチーノ キャロットラペ		13			
金	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	エネルギー 526kcal 塩分 1.6g		金			
7				14			
土				土			

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
15				22		1	
日				日		日	エネルギー 286kcal エネルギー 286kcal
16	オムレツ チンゲン菜ソテー 麩と若芽の酢の物 豚肉のチリソース炒め 高野豆腐煮 ごぼうのそぼろ煮	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		23			
月	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g エネルギー 468kcal 塩分 2.1g			月			
17	鶏肉のねぎ塩だれ キャベツとインゲンのソテー 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 菜の花しめじの和え物	野菜たっぷりマーボ豆腐 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		24	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	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	
火	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g エネルギー 474kcal 塩分 2.1g			火	エネルギー 468kcal 塩分 2.3g エネルギー 545kcal 塩分 1.9g		
18	ブリ塩焼き 法蓮草 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 煮生酢	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		25	豚肉のおろし煮 ハムとブロッコリーのマリーネ じゃが芋のそぼろあん 人参のレモン煮 昆布と大豆の煮物	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	
水	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g エネルギー 480kcal 塩分 2.4g			水	エネルギー 581kcal 塩分 2.0g エネルギー 472kcal 塩分 1.8g		
19	やわらかとんかつ 小松菜のおひたし れんこんとさつま揚げの煮物 マーボ春雨 人参のきな粉和え カリフラワーの甘酢漬	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		26	やわらかメンチカツ れんこんと竹の子のおかか煮 五目豆腐煮 法蓮草ソテー キャベツとツナのナムル	ポークジンジャー 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	
木	エネルギー 572kcal 塩分 1.3g エネルギー 507kcal 塩分 2.5g			木	エネルギー 573kcal 塩分 2.5g エネルギー 540kcal 塩分 1.9g		
20	キャベツと豚肉の塩あんかけ キャロットラペ 高野豆腐の卵とじ 一夜漬（大根人参） じゃが芋とウインナーの炒め物	トマト煮込みハンバーグ スパソテー なめこと若芽のサツと煮 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		27	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	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 キャベツとインゲンのソテー 枝豆と人参のあっさり煮	
金	エネルギー 506kcal 塩分 1.8g エネルギー 498kcal 塩分 2.3g			金	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g エネルギー 466kcal 塩分 2.1g		
21				28			
土				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