

# 5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、一部変更になる場合がございます。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	
鶏のカレー照煮込み	ポテトコロッケ	豚肉とキャベツの高菜炒め	サバ塩焼き	白菜とおかかの漬物	れんこんの土佐煮	カリフラワーのピーナッツ和え	キャベツの麻婆あんかけ
1 ひじきと豚挽肉の煮物	ピーマンのおかか和え	8 麩ときのこの卵とじ	オクラのペペロンチーノ	法蓮草と油揚げの煮物	きのことウインナーの醤油パスタ	野菜炒め	切干大根とベーコンの煮物
一夜漬（大根人参）	高野豆腐煮	金 さつま揚げと小松菜の煮浸し	法蓮草のわさび和え	エネルギー 510kcal	塩分 1.7g	エネルギー 534kcal	塩分 1.1g
エネルギー 499kcal	塩分 1.7g	エネルギー 544kcal	塩分 2.0g	2	9	土	土
3	10	日	日	4	11	月	月
鶏肉のきのこあん	野菜たっぷりマーボ豆腐	11 野菜のピーナッツ和え	ひじきの柚子胡椒マヨ	豚肉豆腐	里芋のおろし煮	人参のレモン煮	人参しりしり
切干と法蓮草のおひたし	白花豆煮	月 切干と法蓮草のおひたし	白花豆煮	エネルギー 481kcal	塩分 2.0g	エネルギー 477kcal	塩分 1.8g
エネルギー 481kcal	塩分 2.0g	エネルギー 477kcal	塩分 1.8g	5	12	火	火
ロールキャベツの中華風	ヒレカツ	12 ロールキャベツの中華風	うま塩キャベツ	ブロッコリー	なすの甘辛ケチャップ煮	鶏大豆	麩と大根の煮物
フレンチマカロニ	チンゲン菜と赤ピーマンのソテー	一夜漬（白菜昆布）	れんこんと竹の子のおかか煮	れんこんと竹の子のおかか煮	南瓜サラダ	生姜焼き	鶏のごま酢煮
エネルギー 493kcal	塩分 2.4g	エネルギー 496kcal	塩分 1.2g	6	13	水	水
6 生姜焼き	鶏のごま酢煮	13 白菜と竹輪の煮びたし	キャベツとツナのナムル	オクラとコーンの炒め物	豚肉中華春雨	キャベツソテー	枝豆と人参のあっさり煮
切干と人参のハリハリ	きんぴらごぼう	水 切干と人参のハリハリ	きんぴらごぼう	エネルギー 470kcal	塩分 1.9g	エネルギー 529kcal	塩分 1.8g
エネルギー 470kcal	塩分 1.9g	エネルギー 529kcal	塩分 1.8g	7	14	木	木
まぐろカツ	鶏肉と野菜の甘酢炒め	14 にしんの蒲焼	キャベツメンチ	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	人参グラッセ	若芽とキャベツのピリ辛和え	アラビータ
蕪と鶏肉の煮物	キャベツと春雨のカレー炒め	白菜のとろみ煮	ひじきと大豆の煮物	小松菜のおひたし	里芋と白菜の味噌煮	ごぼうのそぼろ煮	ふきのきんぴら
ハムとブロッコリーのマリネ	人参と法蓮草のさっぱりサラダ	木 若芽の柚子胡椒おろし和え	人参と法蓮草のさっぱりサラダ	エネルギー 505kcal	塩分 1.9g	エネルギー 491kcal	塩分 2.1g
エネルギー 505kcal	塩分 1.9g	エネルギー 491kcal	塩分 2.1g	木	エネルギー 495kcal	塩分 2.3g	エネルギー 551kcal
エネルギー 495kcal	塩分 2.3g	エネルギー 551kcal	塩分 1.6g				

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食	
	焼肉塩レモン炒め		治部風煮物		鶏ちゃんちゃん		トマト煮込みハンバーグ スパソテー		アジ塩焼き		ロールキャベツの赤ワイン煮
15	菜の花塩こうじ和え 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 オニオンソテー カリフラワーとウインナーのカレー煮		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	22	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		白菜ときのこの煮物 根菜と大豆の洋風煮 キャベツの漬物柚子風味 ブロッコリーの胡麻和え	29	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		蓮根の甘酢絡め 春雨と鶏肉の煮物 高野豆腐煮 南瓜サラダ
金	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 498kcal 塩分 2.1g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 2.3g			
16			23			30					
土			土			土					
17			24			31					
日			日			日					
18	オムレツ ピーマンのおかか和え なすの中華風南蛮漬け 鶏と大根の味噌煮 高野豆腐煮 ごぼうのそぼろ煮	肉団子のデミグラス煮 きんぴられんこん さつま揚げと大豆の煮物 チンゲン菜ソテー 麩と若芽の酢の物	25	白身フライ オクラのおかか和え梅風味 麩と野菜の煮物 一夜漬(白菜人参) キャベツと油揚げの味噌煮	豚バラと白菜の柚子風味煮 人参と竹輪のごま和え 茄子の挽肉あん キャベツのあっさり昆布和え カリフラワーとウインナーのカレー煮	5月 普通食メニュー表 ～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～					
月	エネルギー 463kcal 塩分 1.6g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 566kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g						
19	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 白菜とおかかの漬物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	ハムカツ キャベツの酢漬け ひじきと挽肉の煮物 豆腐と白菜のとろとろ煮 竹輪のきんぴら カリフラワーのピーナッツ和え	26	大根とつくねの煮物 ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツソテー 青菜のマヨネーズ和え	お魚ザンギ アラビータ 白菜のとろみ煮 野菜炒め ミックスソテー わかめとパプリカの和え物						
火	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 549kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	エネルギー 473kcal 塩分 2.4g						
20	フリ塩焼き 小松菜のおひたし 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	ロールキャベツのコンソメ仕立て ブロッコリー 高野豆腐の味噌煮 スパゲティイタリアン 人参しりしり 大豆と人参の煮物	27	豚肉のおろし煮 ハムとブロッコリーのマリーネ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 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 ベーコンのサラダ 麩の玉子とじ オクラのおひたし 切干と人参のハリハリ						
水	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 559kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g						
21	やわらかとんかつ うまい菜の生姜和え カリフラワーの甘酢漬け マーボ春雨 人参のきな粉和え 菜の花しめじの和え物	ベーコンのカレー 厚揚げとときのこのおろし煮 カラフルパスタ	28	チーズささみフライ 法蓮草ソテー 若竹煮 五目豆腐煮 ピーマンのおかか和え キャベツとツナのナムル	ポークジンジャー 枝豆と人参のあっさり煮 肉団子と白菜の煮物 大根の酢漬 フレンチマカロニ						
木	エネルギー 563kcal 塩分 1.3g	エネルギー 543kcal 塩分 2.5g	木	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 542kcal 塩分 2.0g						

## 5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