

7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	モウカ煮付け 法蓮草 若布の塩こうじ ナスと麩の炒め煮 キャベツとインゲンのソテー 水	水	クリーミーコロッケ チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の煮物 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪のピリ辛炒め カリフラワーのピーナッツ和え	8	水	生姜焼き 竹輪の磯辺炒め 春雨の五目炒め 人参グラッセ キャベツとザーサイのナムル	ポテトコロッケ うま塩キャベツ オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え 豚肉ときくらげの卵とじ 高野豆腐煮 なめこおろし
	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g		エネルギー 514kcal 塩分 1.3g				
2	豚肉の柳川煮	木	鶏肉と蓮根の照煮	9	木	鶏肉と野菜の甘酢炒め ハヤシライスのルー	
	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g		エネルギー 471kcal 塩分 1.9g				
3	菜の花ときのこの酢味噌和え ズッキーニと大豆のトマト煮込み さっぱりキャベツのレモン風味 ブロッコリーの煮物	金	大根と小松菜の煮物 山椒香る鶏そぼろと野菜の炒め物 一夜漬(白菜人参) ハーブマッシュポテト	10	金	ごぼうの味噌煮 豆腐のカレー煮込み キャベツのあっさり昆布和え 青菜のマヨネーズ和え	麩と大根の煮物 カラフルスパ
	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g		エネルギー 471kcal 塩分 1.9g				
4	鶏肉のきのこあん	土	野菜たっぷりマーボ豆腐	11	土	ホイコーロー 鶏団子の炊き合せ	
	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g		エネルギー 467kcal 塩分 2.2g				
5	キャベツとツナの梅しそマヨ和え 麩と野菜の煮物 金時豆煮 切干と若布の胡麻和え	日	人参と法蓮草のさっぱりサラダ たらこスパゲティ 大根の甘酢漬け ひじきの柚子胡椒マヨ	12	日	小松菜とベーコンのバター醤油 厚揚げのそぼろ煮 きのこソテー 蓮根とひじきのサラダ	ナスの油炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのおひたし キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ
	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g		エネルギー 467kcal 塩分 2.2g				
6	オニオンソースハンバーグ スパソテー 人参とコーンの和え物 五目豆腐煮 一夜漬(白菜昆布) キャベツのピーナッツ和え	月	チキンピカタ わかめとパプリカの和え物 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根と青菜の柚子和え ジャガ芋の洋風あんかけ	13	月	ミートインオムレツ オニオンソテー 菜の花のおひたし 豚肉とキャベツのごま風煮込み 塩枝豆 バジルポテトチキン	海老カツ キャベツとインゲンのソテー 白菜と竹輪の柚子胡椒和え 里芋とひき肉の味噌煮 大根と椎茸の煮物 マカロニと法蓮草のソテー
	エネルギー 481kcal 塩分 2.4g		エネルギー 526kcal 塩分 1.8g				
7	まぐろカツ キャベツソテー フレンチマカロニ 里芋と白菜の味噌煮 人参のレモン煮 菜の花と油揚げの煮物	火	豚肉とキャベツの高菜炒め 一口茄子のオランダ煮 鶏と大根の味噌煮 人参のきな粉和え 白花豆煮	14	火	鶏のカレー照煮込み 煮生酢 ナスと麩の炒め煮 キャベツの土佐煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し	ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー 蓮根と若芽の梅和え 豚肉と白菜の塩あんかけ なめこ昆布 春雨とじゃが芋の明太炒め
	エネルギー 524kcal 塩分 1.7g		エネルギー 542kcal 塩分 1.7g				

屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		屋 食		夕 食		
15	豚バラと白菜の柚子風味煮	和風ハンバーグ	オムレツ	青じそパスタ	ハムカツ	ブリ塩焼き	ミックスカレーのルー	29	小松菜のおひたし	ナスと麩の炒め煮	水	
	ベーコンのサラダ	オクラのペペロンチーノ	キャベツとツナのナムル	れんこんとさつま揚げの煮物	さっぱりキャベツのレモン風味	ごぼうのそぼろ煮	人参とコーンの和え物					
水	竹輪の卵とじ	大豆と人参の煮物	厚揚げのそぼろ煮	肉団子と白菜の煮物	ピーマンのおかか和え	キャベツと卵の塩レモンパスタ	人参のきんぴら	ハーブマッシュポテト	エネルギー 494kcal	塩分 1.5g	エネルギー 550kcal	塩分 2.4g
	人参のきんぴら	しめじのバター醤油パスタ	塩枝豆	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	エネルギー 494kcal	塩分 1.5g	エネルギー 550kcal	塩分 2.4g
16	切干と法蓮草のおひたし	ひじきとごぼうのごま煮	ポークチャップ	鶏肉と野菜の塩麴炒め	鶏肉と野菜の塩麴炒め	豚たまキャベツ	チーズささみフライ	30	わかめとパプリカの和え物	鶏そぼろと大豆の煮物	木	
	エネルギー 517kcal	塩分 1.8g	エネルギー 501kcal	塩分 1.8g	エネルギー 552kcal	塩分 1.7g	エネルギー 494kcal		塩分 1.5g	エネルギー 550kcal		塩分 2.4g
木	鶏もも竜田揚げ	宗八かれい煮付	わかめと油揚げの煮物	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	わかめとパプリカの和え物	鶏そぼろと大豆の煮物	31	豆腐としめじのとろみ煮	さつま揚げの味噌炒め	木	
	チンゲン菜と赤ピーマンのソテー	人参グラッセ	じゃが芋のそぼろあん	五目豆腐煮	五目豆腐煮	豆腐としめじのとろみ煮	さつま揚げの味噌炒め					
17	高野豆腐の味噌煮	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツの漬物柚子風味	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	オクラのおひたし	レッドキャベツのピクルス	金	カリフラワーの煮物	切干とツナの明太サラダ	金	
	野菜炒め	豚肉キムチ炒め	オクラのおかか和え梅風味	昆布煮豆	昆布煮豆	カリフラワーの煮物	切干とツナの明太サラダ					
金	白菜の土佐酢和え	コーンと挽肉の炒め物	鶏のごまだレ煮	鯖の生姜煮	鯖の生姜煮	竹輪の磯辺炒め	ひじきとごぼうのごま煮	20	ピーマンのおかか和え	大根麻婆	月	
	きんぴられんこん	ハムとブロッコリーのマリーネ	ミックスソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	野菜炒め	大根麻婆					
18	肉団子のデミグラス煮	ささみ大葉フライ	白菜と竹輪の煮びたし	鶏と大根の味噌煮	鶏と大根の味噌煮	ピーマンのおかか和え	高野豆腐煮	21	ナスの油炒め	法蓮草のわさび和え	火	
	エネルギー 510kcal	塩分 1.4g	エネルギー 470kcal	塩分 1.8g	エネルギー 475kcal	塩分 2.1g	エネルギー 483kcal		塩分 1.9g	エネルギー 528kcal		塩分 1.8g
土	人参と法蓮草のさっぱりサラダ	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	焼きそば	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	鶏団子のトマト煮込み	焼肉塩レモン炒め	22	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	土	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	白菜ときのこの煮物	ふきのきんぴら	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	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮					
19	キャベツのあっさり昆布和え	金時豆煮	菜の花しめじの和え物	鶏の柚子胡椒炒め	鶏の柚子胡椒炒め	野菜炒め	大根麻婆	23	人参のきんぴら	人参のきんぴら	日	
	カリフラワーのピーナッツ和え	若芽とキャベツのピリ辛和え	エネルギー 508kcal	塩分 1.9g	エネルギー 550kcal	塩分 1.7g	エネルギー 508kcal		塩分 2.4g	エネルギー 517kcal		塩分 1.6g
20	やわらかハンバーグ	バーベキューチキン	厚揚げと春雨のピリ辛煮	やわらかメンチカツ	やわらかメンチカツ	鶏団子のトマト煮込み	焼肉塩レモン炒め	24	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	月	
	人参のレモン煮	キャベツとインゲンのソテー	エネルギー 482kcal	塩分 2.2g	エネルギー 511kcal	塩分 1.9g	エネルギー 508kcal		塩分 2.4g	エネルギー 517kcal		塩分 1.6g
21	ブロッコリーの煮物	若芽の柚子胡椒おろし和え	白菜と竹輪の煮びたし	鶏と大根の味噌煮	鶏と大根の味噌煮	野菜炒め	大根麻婆	25	ピーマンのおかか和え	高野豆腐煮	土	
	麩の玉子とじ	パスタのクリーム煮	鶏肉とじゃが芋のバター醤油	人参グラッセ	人参グラッセ	野菜炒め	大根麻婆					
火	竹輪のピリ辛炒め	小松菜のおひたし	キャベツとツナのナムル	れんこんとさつま揚げの煮物	れんこんとさつま揚げの煮物	ピーマンのおかか和え	高野豆腐煮	26	ナスの油炒め	法蓮草のわさび和え	日	
	白菜のごまマヨサラダ	ひじきと豚挽肉の煮物	エネルギー 481kcal	塩分 2.2g	エネルギー 485kcal	塩分 1.5g	エネルギー 481kcal		塩分 2.2g	エネルギー 485kcal		塩分 1.5g
22	エネルギー 468kcal	塩分 1.5g	エネルギー 481kcal	塩分 1.9g	エネルギー 478kcal	塩分 1.7g	エネルギー 571kcal	塩分 2.1g	27	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	月
	エネルギー 468kcal	塩分 1.5g	エネルギー 481kcal	塩分 1.9g	エネルギー 478kcal	塩分 1.7g	エネルギー 571kcal	塩分 2.1g		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	
23	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	28	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	土	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
24	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	29	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	日	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
25	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	30	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	月	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
26	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	31	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	土	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
27	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	7月	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	日	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
28	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	普通食メニュー表	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	月	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
29	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	土	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
30	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	問屋町食堂	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	日	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
31	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	群馬県高崎市問屋町4-7-1	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	月	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
7月	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	電話：027-388-0811	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	土	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
普通食メニュー表	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	FAX：027-388-0812	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	日	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
～栄養価はご飯（170g）を含んだ値です～	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	問屋町食堂	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	月	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
群馬県高崎市問屋町4-7-1	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	電話：027-388-0811	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	土	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
電話：027-388-0811	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	FAX：027-388-0812	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	日	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		
FAX：027-388-0812	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	問屋町食堂	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	月	
	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		鶏肉と白菜のとろみ煮	鶏肉と白菜のとろみ煮		