

8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				8			
土				土			
2				9			
日				日			
3	鶏肉と蓮根の照煮 白菜と揚げの旨煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん チンゲン菜と赤ピーマンのソテー キャベツと竹輪のピリ辛マヨネーズ エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	和風おろしハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋の甘露煮 マカロニとツナのクリーム煮 キャベツソテー オクラのおかか和え梅風味 エネルギー 508kcal 塩分 2.2g		10	鶏肉のきのこあん 野菜のピーナッツ和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参のレモン煮 切干と法蓮草のおひたし エネルギー 504kcal 塩分 2.0g	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 人参しりしり 白花豆煮 エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	
月				月			
4	ホイコーロー 若芽の酢の物 鶏肉のすき焼煮 オニオンソテー ブロッコリーの煮物 エネルギー 530kcal 塩分 2.0g	チキンピカタ 茄子の生姜煮 マーボ春雨 法蓮草のおひたし 切干大根ともずくのさっぱり和え エネルギー 530kcal 塩分 1.8g		11			
火				火			
5	あらびき肉団子 青じそパスタ 白菜と竹輪の柚子胡椒和え 麩と野菜の煮物 人参グラッセ ベーコンのサラダ エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	シイラ白醤油焼 一夜漬(白菜人参) オクラとツナのマヨネーズ和え 豚肉と厚揚げの煮物 さっぱりキャベツのレモン風味 大豆とごぼうの味噌煮 エネルギー 469kcal 塩分 1.3g		12	生姜焼き 白菜と竹輪の煮びたし オクラとコーンの炒め物 キャベツソテー 切干と人参のハリハリ エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	鶏のごま酢煮 キャベツとツナのナムル 豚肉中華春雨 枝豆と人参のあっさり煮 きんぴらごぼう エネルギー 529kcal 塩分 1.8g	
水				水			
6	まぐろカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なめこと若芽のサッと煮 キャベツと春雨のカレー炒め 小松菜のおひたし 蓮根とひじきのサラダ エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	鶏肉と野菜の甘酢炒め マカロニと法蓮草のソテー 豆腐と白菜のとろとろ煮 大根と椎茸の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ エネルギー 483kcal 塩分 2.0g		13			
木				木			
7	豚肉とキャベツの高菜炒め 切干大根煮 麩ときのこの卵とじ オクラのペペロンチーノ キャロットラペ エネルギー 505kcal 塩分 1.9g	ポテトコロッケ スパソテー カリフラワーのピーナッツ和え 蕨と鶏肉の煮物 一夜漬(白菜小松菜) 大豆と人参の煮物 エネルギー 571kcal 塩分 1.9g		14			
金				金			

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
15				22				29			
土				土				土			
16				23				30			
日				日				日			
17	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 エネルギー 463kcal 塩分 1.6g	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 エネルギー 496kcal 塩分 2.0g		24	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 エネルギー 521kcal 塩分 1.7g	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 エネルギー 566kcal 塩分 1.6g		31	鶏肉のホワイトソース 人参グラッセ ひじきと挽肉の煮物 さつま揚げと大豆の煮物 小松菜のおひたし マカロニ玉子 エネルギー 521kcal 塩分 1.9g	やわらかメンチカツ 若芽の酢の物 厚揚げのそぼろ煮 うま塩キャベツ れんこんの土佐煮 エネルギー 576kcal 塩分 2.2g	
月				月				月			
18	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 エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	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 エネルギー 549kcal 塩分 1.4g		25	お魚ザンギ アラビアータ 鶏ミンチと小松菜の煮物 野菜炒め ミックスソテー わかめとパプリカの和え物 エネルギー 478kcal 塩分 2.3g	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 エネルギー 492kcal 塩分 2.2g		8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			
火				火							
19	ブリ塩焼き 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 エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	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 エネルギー 469kcal 塩分 1.8g		26	カリフラワーの煮物 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 エネルギー 523kcal 塩分 1.6g	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 エネルギー 485kcal 塩分 1.9g					
水				水							
20	やわらかとんかつ 人参のきな粉和え カリフラワーの甘酢漬け マーボ春雨 切干大根のカレーきんぴら 菜の花しめじの和え物 エネルギー 565kcal 塩分 1.3g	ベーコンのカレー 厚揚げときのこのおろし煮 カラフルパスタ エネルギー 543kcal 塩分 2.5g		27	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 エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	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 エネルギー 542kcal 塩分 2.0g					
木				木							
21	鶏ちゃんちゃん キャロットラペ 高野豆腐の卵とじ 野菜の生姜和え じゃが芋とウインナーの炒め物 エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	オニオンソースハンバーグ スパソテー 白菜ときのこの煮物 蓮根とベーコンの炒め物 キャベツの漬物柚子風味 ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 478kcal 塩分 2.2g		28	ロールキャベツの赤ワイン煮 ブロッコリー 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 エネルギー 474kcal 塩分 2.3g	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					
金				金							