

9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	
豚肉のおろし煮		ナスと鶏肉のしぎ焼		キャベツメンチ スパソテー		ハヤシライスのルー	
1	キャベツとコーンの炒め物 麩ときのこの卵とじ 竹輪のピリ辛炒め 菜の花のおひたし	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 豆腐と白菜のとろとろ煮 人参しりしり カリフラワーの甘酢漬け		8	小松菜とベーコンのバター醤油 鶏と大根の味噌煮 人参グラッセ カリフラワーのピクルス	春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	
火		エネルギー 541kcal 塩分 2.0g エネルギー 485kcal 塩分 1.6g		火		エネルギー 546kcal 塩分 1.3g エネルギー 553kcal 塩分 3.3g	
ポテトコロッケ 青じそパスタ		豚肉とキャベツの高菜炒め		生姜焼き		鶏の天ぷら 法蓮草	
2	切干と法蓮草のわさび醤油和え キャベツの麻婆あんかけ インゲンソテー きんぴらごぼう	れんこんと竹の子のおかか煮 高野豆腐と大豆のトマト煮 一夜漬(白菜人参) キャロットエッグ		9	ごぼうのそぼろ煮 麩と野菜の煮物 キャベツとインゲンのソテー わかめとパプリカの和え物	切干大根の洋風サラダ キャベツと豚肉のオイスター煮込み オニオンソテー きんぴられんこん	
水		エネルギー 534kcal 塩分 1.7g エネルギー 509kcal 塩分 2.0g		水		エネルギー 471kcal 塩分 2.1g エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	
ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら オクラとなめこの生姜和え 豚肉野菜煮込み 大根と椎茸の煮物 ピーマンと春雨の甘辛炒め		鶏肉と野菜の甘酢炒め マカロニのバジル炒め 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 チンゲン菜ソテー 若芽の柚子胡椒おろし和え		鶏のごま酢煮		ロールキャベツの中華風 ブロッコリー 南瓜サラダ ベーコンパスタ 大豆煮 若芽の酢の物	
木		エネルギー 510kcal 塩分 2.0g エネルギー 477kcal 塩分 2.0g		木		エネルギー 512kcal 塩分 2.2g エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	
鶏肉のきのこあん		豚肉の柳川煮		シイラ白醤油焼 人参のきんぴら フレンチマカロニ 豚肉キムチ炒め チンゲン菜ソテー 蓮根の甘酢絡め		ヒレカツ キャベツソテー 白菜と竹輪の煮びたし 枝豆入り麻婆なす 昆布の佃煮 切干とツナの明太サラダ	
4	マリーネサラダ たらこスパゲティ 人参のレモン煮 切干と法蓮草のおひたし	ブロッコリーのツナマヨ和え 山椒香る鶏そぼろと野菜の炒め物 金時豆煮 白菜ときのこの煮物		11			
金		エネルギー 491kcal 塩分 2.0g エネルギー 503kcal 塩分 1.7g		金		エネルギー 465kcal 塩分 1.6g エネルギー 498kcal 塩分 1.5g	
5				12			
土				土			
6				13			
日				日			
オムレツ オクラのペペロンチーノ ナスの油炒め 豚肉と厚揚げの煮物 大根の甘酢漬け 蒸し鶏とひじきの醤油マヨ		鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 里芋のおろし煮 一夜漬(白菜昆布) 大豆とトマトのマリーネサラダ		チキンピカタ にしんの蒲焼 インゲンソテー ひじきと挽肉の煮物 豚肉とキャベツのごま風煮込み 人参しりしり キャベツとザーサイのナムル ハーブマッシュポテト			
7		エネルギー 485kcal 塩分 1.5g エネルギー 472kcal 塩分 2.0g		14		エネルギー 504kcal 塩分 1.9g エネルギー 566kcal 塩分 2.2g	
月				月			

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
15	ホイコーロー	鶏もも竜田揚げ ミックスソテー 竹輪の磯辺炒め マーボ春雨 大根の酢漬 白菜と揚げの旨煮	22	火	火	29	照焼豆腐バーグ 人参グラッセ さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え きのこの玉子とじ 金時豆煮 キャベツとツナのナムル	鶏肉のサルサ風ソース ブロッコリー 彩りマッシュポテト しめじのバター醤油パスタ キャベツのあっさり昆布和え れんこんと竹の子のおかか煮			
	切干と人参のハリハリ 麩の野菜あんかけ 金時豆煮 なすの中華風南蛮漬	エネルギー 529kcal 塩分 1.9g					エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g			
16	鶏団子のトマト煮込み	豚たまキャベツ	23	水	水	30	ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 ごぼう大豆 ナスと麩の炒め煮 切干大根のコンソメ炒め キャロットラペ	カツとじ ひじきと挽肉の煮物 厚揚げときのこのおろし煮 チンゲン菜ソテー 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 根菜と大豆の洋風煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうの味噌煮	エネルギー 494kcal 塩分 2.5g					エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g		
17	アジ塩焼き 人参のきな粉和え 春雨の中華炒め ナスと麩の炒め煮 レッドキャベツのピクルス 菜の花しめじの和え物	花野菜と鶏肉のバジル炒め さつま芋とツナの青じそサラダ たらこスパゲティ 大根と椎茸の煮物 オクラとコーンのピーナツ味噌和え	24	木	木	24	チーズささみフライ 小松菜のおひたし 切干大根としらすの煮物 野菜炒め 人参しりしり 白菜ときのこの煮物	キャベツと豚肉の塩あんかけ れんこんと油揚げの煮物 じゃが芋の洋風玉子とじ 人参のレモン煮 菜の花塩こうじ和え			
	エネルギー 461kcal 塩分 1.6g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g					エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g			
18	鶏のカレー照煮込み	ハムカツ 人参グラッセ 切干と法蓮草のおひたし 鶏大豆 白菜の土佐酢和え 若芽と蒲鉾の青じそ風味	25	金	金	25	ブリ塩焼き 人参のきな粉和え きんぴらごぼう パスタのクリーム煮 高野豆腐煮 白菜と若芽のピリ辛和え	大根とつくねの煮物 茄子の生姜煮 さつま揚げと大豆の煮物 うま塩キャベツ オクラのおかか和え梅風味			
	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 550kcal 塩分 1.5g					エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 494kcal 塩分 2.5g			
19			26	土	土						
20			27	日	日						
21			28	月	月	28	豚肉のお好み焼き風 ナスの油炒め 麩の野菜あんかけ ミックスソテー ピーマンと春雨の甘辛炒め	やわらかメンチカツ キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング 里芋のおろし煮 法蓮草のおひたし ひじきとごぼうのごま煮			
月			月	月	月	月	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 574kcal 塩分 2.0g			

9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

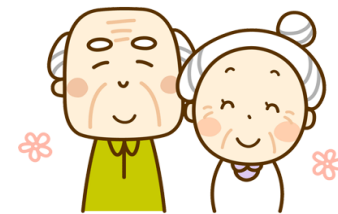
群馬県高崎市問屋町4-7-1

電話：027-388-0811

FAX：027-388-0812

9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