10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
	鶏肉のきのこあん	野菜たっぷりマーボ豆腐	ホイコーロー	鶏団子の炊き合せ
1	キャベツと油揚げの味噌煮	人参と法蓮草のさっぱりサラダ	小松菜とベーコンのバター醤油	ナスの油炒め
	麩と野菜の煮物	たらこスパゲティ	豆腐としめじのとろみ煮	豚バラと春雨のニラ玉炒め
	塩枝豆	大根の甘酢漬け	人参グラッセ	オクラのおひたし
木	切干と若布の胡麻和え	ハーブマッシュポテト	蓮根とひじきのサラダ	キャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ
	エネルギー 469kcal　塩分 2.1g	エネルギー 478kcal　塩分 2.2g	エネルギー 510kcal　塩分 1.6g	エネルギー 514kcal　塩分 2.0g
	ロールキャベツの赤ワイン煮	肉じゃが	アジ塩焼き	ヒレカツ
	インゲンソテー		ミックスソテー	さっぱりキャベツのレモン風味
2	ひじきの柚子胡椒マヨ	キャベツのピーナッツ和え	マカロニ玉子	きんぴらごぼう
	炒り豆腐	蕪と鶏肉の煮物	根菜と大豆の洋風煮	厚揚げのそぼろ煮
	オクラのペペロンチーノ	人参のきんぴら	竹輪のピリ辛炒め	ピーマンのおかか和え
金	マカロニと舞茸のソテー	ブロッコリーの煮物	菜の花のおひたし	切干と人参のハリハリ
	エネルギー 471kcal　塩分 2.5g	エネルギー 497kcal　塩分 1.8g	エネルギー 463kcal　塩分 1.8g	エネルギー 473kcal　塩分 1.3g
3			10	
土			土	
4			11	
日			日	
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの高菜炒め		
	キャベツソテー			
5	フレンチマカロニ	茄子の生姜煮	12	
	春雨の五目炒め	鶏と大根の味噌煮		
	人参のレモン煮	人参のきな粉和え		
月	菜の花と油揚げの煮物	白花豆煮	月	
	エネルギー 524kcal　塩分 1.7g	エネルギー 542kcal　塩分 1.9g		
	生姜焼き	ポテトコロッケ	にしんの蒲焼	和風ハンバーグ
		うま塩キャベツ	人参のきんぴら	オクラのペペロンチーノ
6	竹輪の磯辺炒め	豆と海藻の青じそサラダ	ひじきのごまマヨ和え	大豆と人参の煮物
	豆腐と白菜のとろとろ煮	ブロッコリーとハムのクリーム煮	竹輪の卵とじ	里芋の柚子味噌煮
	コーンと挽肉の炒め物	一夜漬(白菜小松菜)	白菜の土佐酢和え	レッドキャベツのピクルス
火	キャベツとザーサイのナムル	なめこおろし	ごぼうのそぼろ煮	切干大根とベーコンの煮物
	エネルギー 498kcal　塩分 1.9g	エネルギー 529kcal　塩分 1.9g	エネルギー 527kcal　塩分 1.9g	エネルギー 474kcal　塩分 2.0g
	鶏肉と野菜の甘酢炒め	ハヤシライスのルー	治部風煮物	豚肉の柳川煮
7	ごぼうの味噌煮	麩と大根の煮物	14 ジャガ芋の洋風あんかけ	高野豆腐の味噌煮
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		野菜炒め	春雨とツナのピリ辛炒め
	キャベツのあっさり昆布和え	カラフルスパ	コーンと挽肉の炒め物	ピーマンとザーサイの中華和え
水	菜の花塩こうじ和え		蓮根の甘酢絡め	ハムとブロッコリーのマリーネ
	エネルギー 464kcal　塩分 1.9g	エネルギー 542kcal　塩分 2.9g	エネルギー 473kcal　塩分 1.8g	エネルギー 540kcal　塩分 1.8g

10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

	昼食	夕食
15 木	肉団子のデミグラス煮 人参と法蓮草のさっぱりサラダ 豆腐のかに玉あんかけ キャベツのあっさり昆布和え カリフラワーのピーナッツ和え	鶏もも竜田揚げ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜ときのこの煮物 大根と豚肉の煮物 金時豆煮 若芽とキャベツのピリ辛和え
	エネルギー 484kcal　塩分 2.3g	エネルギー 509kcal　塩分 1.8g
16 金	キャベツと豚肉の塩あんかけ れんこんの土佐煮 茄子のボロネーゼ 一夜漬(白菜昆布) 人参とコーンのツナマヨ和え	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー ごぼうのごま酢和え きのことウインナーの醤油パスタ 竹輪のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め
	エネルギー 498kcal　塩分 1.7g	エネルギー 512kcal　塩分 2.1g
17 土		
18 日		
19 月	やわらかハンバーグ 人参のレモン煮 ブロッコリーの煮物 麩の玉子とじ 竹輪のピリ辛炒め 白菜のごまマヨサラダ	バーベキューチキン キャベツとインゲンのソテー 若芽の柚子胡椒おろし和え パスタのクリーム煮 小松菜のおひたし ひじきと豚挽肉の煮物
	エネルギー 468kcal　塩分 1.5g	エネルギー 481kcal　塩分 1.9g
20 火	オムレツ 青じそパスタ キャベツとツナのナムル 鶏肉のすき焼煮 塩枝豆 きんぴらごぼう	ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 れんこんとさつま揚の煮物 肉団子と白菜の煮物 ピーマンのおかか和え 切干と人参のハリハリ
	エネルギー 482kcal　塩分 1.6g	エネルギー 552kcal　塩分 1.7g
21 水	ポークチャップ わかめと油揚げの煮物 じゃが芋のそぼろあん キャベツの漬物柚子風味 オクラのおかか和え梅風味	鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーのピクルス 五目豆腐煮 法蓮草のおひたし 昆布煮豆
	エネルギー 511kcal　塩分 2.2g	エネルギー 475kcal　塩分 2.1g
22 木	鶏のごまタレ煮 ミックスソテー 白菜と竹輪の煮びたし 焼きそば 切干大根のコンソメ炒め 菜の花しめじの和え物	鯖の生姜煮 チンゲン菜ソテー キャロットラペ 鶏と大根の味噌煮 うま塩キャベツ れんこんと竹の子のおかか煮
	エネルギー 510kcal　塩分 2.0g	エネルギー 550kcal　塩分 1.7g
23 金	白身フライ 若芽と蒲鉾の和え物 白菜と麩の玉子とじ 枝豆と人参のあっさり煮 春雨としめじの炒め物	豚肉のおろし煮 マカロニのバジル炒め 茄子の挽肉あん 人参しりしり オクラとなめこの生姜和え
	エネルギー 583kcal　塩分 1.5g	エネルギー 570kcal　塩分 2.0g
24 土		
25 日		
26 月	厚揚げと春雨のピリ辛煮 白菜ときのこの煮物 大豆とキャベツのコンソメ煮 オクラのペペロンチーノ カリフラワーの甘酢漬け	やわらかメンチカツ キャベツと若芽のマヨネーズ和え 竹輪の卵とじ 一夜漬(白菜人参) 切干大根とひじきのうま煮
	エネルギー 479kcal　塩分 1.7g	エネルギー 571kcal　塩分 2.1g
27 火	ミックスカレーのルー ナスと麩の炒め煮 人参とコーンの和え物	ブリ塩焼き 小松菜のおひたし 高野豆腐の味噌煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ 人参のきんぴら れんこんの土佐煮
	エネルギー 550kcal　塩分 2.4g	エネルギー 486kcal　塩分 1.3g
28 水	チーズささみフライ 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま揚の味噌炒め レッドキャベツのピクルス 切干とツナの明太サラダ	豚たまキャベツ わかめとパプリカの和え物 豆腐としめじのとろみ煮 オクラのおひたし カリフラワーの煮物
	エネルギー 528kcal　塩分 1.8g	エネルギー 483kcal　塩分 1.9g
29 木	鶏団子のトマト煮込み 竹輪の磯辺炒め 野菜炒め ピーマンのおかか和え 竹の子と春雨の煮物	カツとじ ひじきとごぼうのごま煮 大根麻婆 高野豆腐煮 法蓮草となめこおろし
	エネルギー 491kcal　塩分 2.5g	エネルギー 505kcal　塩分 2.1g
30 金	クリーミーコロッケ うま塩キャベツ ピーマンと春雨の甘辛炒め 大根とウインナーの洋風煮 人参のレモン煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	ナスと鶏肉のしぎ焼 なめこと若芽のサッと煮 豆腐のかに玉あんかけ 塩枝豆 キャベツのピーナッツ和え
	エネルギー 480kcal　塩分 1.6g	エネルギー 493kcal　塩分 2.0g