11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
1 日		
2 月	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 ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 536kcal　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
3 火		
4 水	サバ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすの中華風南蛮漬け 豆腐と白菜のとろとろ煮 大根と青菜の柚子和え ハムとブロッコリーのマリーネ エネルギー 561kcal　塩分 1.2g	鶏肉と野菜の甘酢炒め マカロニのバジル炒め キャベツの麻婆あんかけ 白菜とおかかの漬物 蓮根とひじきのサラダ エネルギー 480kcal　塩分 2.0g
5 木	ポテトコロッケ スパソテー ベーコンのサラダ 蕪と鶏肉の煮物 小松菜のおひたし 大豆と人参の煮物 エネルギー 577kcal　塩分 2.0g	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
6 金	ミートインオムレツ チンゲン菜ソテー きのこのきんぴら 豚肉とキャベツのごま風煮込み 竹輪のピリ辛炒め 人参とコーンのツナマヨ和え エネルギー 454kcal　塩分 1.5g	照焼豆腐バーグ インゲンソテー 春雨の中華炒め 茄子の挽肉あん 白菜の土佐酢和え 彩りフレンチサラダ エネルギー 503kcal　塩分 2.0g
7 土		

	昼　食	夕　食
8 日		
9 月	ロールキャベツの中華風 ブロッコリー フレンチマカロニ 鶏大豆 一夜漬(白菜昆布) れんこんと竹の子のおかか煮 エネルギー 494kcal　塩分 2.4g	ヒレカツ うま塩キャベツ なすの甘辛ケチャップ煮 麩と大根の煮物 チンゲン菜と赤ピーマンのソテー 南瓜サラダ エネルギー 496kcal　塩分 1.2g
10 火	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 きんぴらごぼう 炒り豆腐 枝豆と人参のあっさり煮 キャベツとベーコンの和え物 エネルギー 522kcal　塩分 1.9g
11 水	キャベツメンチ アラビアータ 昆布と大豆の煮物 里芋と白菜の味噌煮 一夜漬（大根人参） 人参と法蓮草のさっぱりサラダ エネルギー 561kcal　塩分 1.6g	モウカ煮付け 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 豚バラと蓮根の甘辛煮 きのこソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え エネルギー 482kcal　塩分 1.7g
12 木	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 オクラとなめこの生姜和え 豚肉キムチ炒め レッドキャベツのピクルス カリフラワーとウインナーのカレー煮 エネルギー 499kcal　塩分 2.1g	治部風煮物 ハーブマッシュポテト さつま揚の味噌炒め 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 エネルギー 471kcal　塩分 1.9g
13 金	まぐろカツ ピーマンとザーサイの中華和え 春雨としめじの炒め物 枝豆入り麻婆なす 大根の甘酢漬け キャロットエッグ エネルギー 548kcal　塩分 1.6g	豚バラもやし ごぼうのごま酢和え 麩の野菜あんかけ 法蓮草のおひたし マカロニトマト炒め エネルギー 521kcal　塩分 2.3g
14 土		

11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 日		
16 月	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 499kcal　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
17 火	ブリ塩焼き 小松菜のおひたし 煮生酢 ナスと麩の炒め煮 うま塩キャベツ ジャガ芋の洋風あんかけ 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 さつま芋のレモン煮 エネルギー 475kcal　塩分 1.8g
18 水	やわらかとんかつ オクラのペペロンチーノ 白菜と若芽の煮物 マーボ春雨 人参のきな粉和え 菜の花しめじの和え物 エネルギー 565kcal　塩分 1.4g	ベーコンのカレー 五目炒め煮 マカロニ玉子 エネルギー 538kcal　塩分 2.8g
19 木	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 501kcal　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
20 金	キャベツと豚肉の塩あんかけ 茄子の生姜煮 豆腐のカレー煮込み 塩枝豆 切干と人参の甘酢和え エネルギー 490kcal　塩分 1.8g	クリーミーコロッケ オニオンソテー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 春雨とツナのピリ辛炒め レッドキャベツのピクルス 竹輪の磯辺炒め エネルギー 517kcal　塩分 1.8g
21 土		

	昼　食	夕　食
22 日		
23 月		
24 火	大根とつくねの煮物 白菜と竹輪の柚子胡椒和え 焼きそば 人参のレモン煮 わかめとパプリカの和え物 エネルギー 481kcal　塩分 2.5g	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 昆布と大豆の煮物 エネルギー 510kcal　塩分 1.8g
25 水	チーズささみフライ 法蓮草ソテー 切干大根のおから煮 キャベツの麻婆あんかけ ピーマンのおかか和え キャロットエッグ エネルギー 497kcal　塩分 1.6g	ポークジンジャー 枝豆と人参のあっさり煮 五目豆腐煮 一夜漬(白菜昆布) フレンチマカロニ エネルギー 509kcal　塩分 2.1g
26 木	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 475kcal　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
27 金	鶏肉と野菜の塩麹炒め ひじきと大豆の煮物 たらこスパゲティ オクラのペペロンチーノ 人参と法蓮草のさっぱりサラダ エネルギー 476kcal　塩分 2.0g	カツとじ 切干大根の酢の物 豆腐としめじのとろみ煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 一口茄子のオランダ煮 エネルギー 509kcal　塩分 2.1g
28 土		

	昼　食	夕　食
29 日		
30 月	豚肉のおろし煮 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 エネルギー 541kcal　塩分 2.0g	白身魚の生姜煮 小松菜のおひたし ひじきと挽肉の煮物 さつま揚げと大豆の煮物 人参グラッセ マカロニ玉子 エネルギー 468kcal　塩分 1.5g