

# 献立表

**茜 akane**  
(ごはん付) 420円(税込)

**Kランチ** 420円(税込)

ご注文は前日午後3時までお願いします

2020

12/1~31



ご注文 & お問い合わせ

高崎共同食事協同組合  
群馬県高崎市上豊岡町561番地  
TEL:027-343-8555  
FAX:027-343-8561  
(ご注文受付時間:午前8時~午後3時)

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
	1	2	3	4	5
<p>みどり色のメニューは新作&amp;おすすめの一品です。ぜひ食べてみてください。</p>	<p><b>茜</b> とろ〜り卵in牛すき焼き風包み揚げ ケチャップハンバーグ 花野菜のクリームソース 黒ごま豚大根炒め 417 15.6</p> <p><b>Kランチ</b> さけ青菜ごはん ささみロールカツ&amp;たまご焼 コールスローサラダ 炒り大豆</p>	<p><b>茜</b> チキンのハニーマスタード焼き えびかつ 中華風サラダ ひじき炒り煮 404 21.3</p> <p><b>Kランチ</b> ちらしずし ロースカツおろしサラダ風 ココアムース 野菜つみれ</p>	<p><b>茜</b> 白身魚の濃厚トマトソース ウインナー ポテトサラダ 切干と豚肉のキムチ炒め 484 17.6</p> <p><b>Kランチ</b> ドライカレー チーズパン きのこかぼちゃのシチュー さっぱりマリネ</p>	<p><b>茜</b> 旨み唐揚げ 明太マカロニサラダ おかずきんぴら 小松菜と大根のごまあえ 518 21.7</p> <p><b>Kランチ</b> たまご青菜ごはん 韓国風すき焼き さばのしおやき ミニウインナー</p>	<p><b>茜</b> カボチャ挽肉フライ シューマイ 根菜の塩だれ炒め チンゲン菜とメンマのナムル 340 7.3</p> <p><b>お願い</b> ★お弁当は隣の当たらない涼しい場所に置き、13:30迄にお召上がり下さい ★弁当容器のまな電子レンジにかけないで下さい 万が一、お弁当に異変を感じましたら、必ず至急弊社までご連絡下さい</p>
7	8	9	10	11	12
<p><b>茜</b> デミソース オムとんかつ カリフラワー桜えび炒め 小松菜とパプリカおかか和え 418 19.3</p> <p><b>Kランチ</b> 二色ごはん 鯖のみそ煮&amp;花しんじょ ごぼうサラダ 甘酢肉団子</p>	<p><b>茜</b> 国産さけタルタルメンチ きのこと厚揚げのチリソース煮 若布サラダ 塩こうじベーコンきんぴら 464 18.7</p> <p><b>Kランチ</b> たらこ炒り卵ごはん エビフライ&amp;タンドリーチキン カリフラワーサラダ 星ポテト</p>	<p><b>茜</b> 鶏モモ肉のトロ〜リしょうゆ焼き ハムカツ 白菜ゆず香マリネ ほっくりさつま芋の煮物 496 18.1</p> <p><b>Kランチ</b> あさりごはん はんぺんフライ&amp;厚焼玉子 枝豆ソティ キャンディチーズ</p>	<p><b>茜</b> モーカの唐揚げ 薄紅まんじゅう 人参しりしり ブロッコリー大根サラダ 446 19.9</p> <p><b>Kランチ</b> 五穀米ごはん 鶏とニンニクの芽のピリ辛炒め うずら卵串フライ パンキンサラダ</p>	<p><b>茜</b> ハンバーグのケチャップソース 煮たまご 筑前煮 ほうれん草お浸し 387 23</p> <p><b>Kランチ</b> とりそばろごはん 揚げギョーザのチリソース 塩焼きそば おさつスナックフライ</p>	<p><b>茜</b> エビカツ 野菜ミンチ巻き コールスローサラダ ひじきと大豆の煮物 376 12.5</p> <p><b>鍋 ちゃん</b> 期間限定! 好評発売中!!</p>
14	15	16	17	18	19
<p><b>茜</b> 豚肉と竹の子オイスターソース炒め マヨコーンフライ いんげん卵炒め 海藻サラダ 408 18.1</p> <p><b>Kランチ</b> 高菜ごはん いかフライ&amp;星オムレツ 五目煮豆 かぼちゃしゅうまい</p>	<p><b>茜</b> 旨み唐揚げ 豚肉とレンコンしぐれ煮 春菊とキャベツのごまあえ チリコンカン 524 24.3</p> <p><b>Kランチ</b> 発芽玄米の彩り豆ごはん さけの西京焼き 厚焼玉子&amp;ごぼう天煮 さつま芋の甘露煮</p>	<p><b>茜</b> さばの味噌煮&amp;ししとう ミニメンチカツ かぼちゃのマカロニサラダ チリソース春巻 529 23.9</p> <p><b>Kランチ</b> ソースカツ丼 えびとブロッコリーのマヨサラダ ひじき炒り煮 コーンとウインナーソテー</p>	<p><b>茜</b> 四川風とりたま炒め カニクリームコロッケ 豆乳入花しんじょ じゃがいものコンビーフ炒め 493 23.4</p> <p><b>Kランチ</b> スパゲティミートソース ミニピラフ かぼちゃコロッケ 浅漬きゃべつ</p>	<p><b>茜</b> 鎌倉ハムカツ ごま油香るきんぴらごぼう シューマイ ほうれん草とえのきのソティ 442 14.6</p> <p><b>Kランチ</b> 香ばしオニオンライス こだわり本格チキンカレー コールスローサラダ ウインナーパイソテー</p>	<p><b>茜</b> 照焼チキン 白身魚フライ 大根の鶏そぼろ炒め 小松菜ともやしの塩だれ和え 371 21.5</p> <p><b>Kランチのカロリーは550Kcal(平均)です ご飯は国産米100%です</b></p>
21	22	23	24	25	26
<p><b>茜</b> ほうれん草と北海道産鮭入りクリームコロッケ 磯華たまごやき コチュマヨれんこんサラダ チンゲン菜ソティ 387 15.6</p> <p><b>Kランチ</b> チャーハン エビチリソース 浅漬げーサイ たこ焼き</p>	<p><b>茜</b> [サービスメニュー] 五目炊き込みごはん エビフライ かきざりポテトサラダ 380 12.2</p> <p><b>Kランチ</b> のり竹輪天ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリーと若布の和え物 たけのこしゅうまい</p>	<p><b>茜</b> 酢豚&amp;卵ロール 牛ごぼうメンチ もやし辛み炒め 春菊お浸し 425 14.1</p> <p><b>Kランチ</b> とりそばろごはん さばのレモンハーブ焼&amp;ホタテ風フライ 水菜のサラダ ミニウインナー</p>	<p><b>茜</b> サクッとフライドチキン ベーコンじゃが煮 ほうれん草和風ペペロンチーノ キャロットラペ 488 16.9</p> <p><b>Kランチ</b> たらこふりかけごはん 厚切りハムカツ&amp;たまご焼 ココアムース 枝豆ソティ</p>	<p><b>茜</b> Wソースハンバーグ いかフライ 厚揚げとレンコンのおかず炒め フランク 551 27.3</p> <p><b>Kランチ</b> 卵そばろごはん 白身魚の唐揚 明太マカロニサラダ 白菜の浅漬</p>	<p><b>茜</b> やわらかロース豚カツ フラワーオムレツ 野菜の煮物 いんげんのかにかまソティ 441 14.5</p> <p>清潔な容器でお召し上がりいただく為協力下さい ・ふりかけのバックや割り箸、 ガムなどはお弁当の中に入れて 別に捨てるようお願い致します。</p>
28	29	30	31		
<p><b>茜</b> はんぺんフライ たけのこしゅうまい ピリ辛焼肉炒め ちくわ生姜揚げ 449 16.8</p> <p><b>Kランチ</b> シーフードピラフ クリームシチュー ケチャップハンバーグ カリフラワーサラダ</p>	<p><b>茜</b> 照焼チキン さわら大葉フライ 切干大根煮 コンソメのり塩ポテト 290 10.9</p> <p><b>Kランチ</b> 枝豆と鶏肉の混ぜごはん いかフライ&amp;カニ巻き卵 さばのしおやき 浅漬げーサイ</p>	<p><b>*年末休業*</b></p>	<p><b>*年末休業*</b></p>	<p><b>茜のご飯</b> (国産米100%) 1食あたり エネルギー320Kcal タンパク質5.5gです</p>	<p><b>茜のみ</b> ごはんの小盛りを販売しております。 前日午後3時までの ご注文をお願い致します。 (Kランチは小盛りの対応はございません。ご了承ください)</p>