

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時までをお願いします

2021
9/1~30

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
冷やし麺弁当は9月17日まで販売致します そして... 9月27日(月) からは 新発売 「秋の麺弁当」450円(込) 是非ご賞味下さい!! 10月22日までの販売です	みどり色のメニューは新作&おすすめの一品です。ぜひ食べてみてください。	茜 岡山風デミカツ & たまご焼 高野豆腐煮付 大根のさっぱりマリネ 枝豆ピリ炒め 489 30.6 Kランチ ごましおごはん 春巻とオムレツの具だくさんチリソース ウインナー プチゼリー	茜 旨み唐揚げ キャベツと若布のごま和え カリフラワーのソテー ほうれん草和風ペロンチーノ 465 20.7 Kランチ ゆかりごはん さけの西京焼き & つくね串 玉子とうふ 炒り大豆	茜 焼肉炒め さわら磯辺フライ*マヨネーズ(P) ひじき炒り煮 かくきりポテトサラダ 491 19.9 Kランチ さけ青菜ごはん イカフライ 黒酢あんプチバーグ キャベツのピーナツ和え	茜 ササミフライ オムレツ れんこんそぼろ炒め 三色ナムル 349 19 清潔な容器でお召し上がりいただく為ご協力下さい ・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。
6	7	8	9	10	11
茜 ごま油香る塩じゃがフロッケ 揚げようざのチリソース 甘辛豚だれ わかめとかまぼこのサラダ 429 13.9 Kランチ ターメリックライス 焙煎カレー ポパイソース & 半熟卵 カリフラワーサラダ	茜 四川回鍋肉 いか天ぷら & カニカマ天ぷら 春雨のしょうがドレッシングサラダ 塩麹きんぴら 359 18.4 Kランチ ごまごはん にら玉豚キムチ パンチンサラダ ころころこんにゃく	茜 イワシソフライ おいしいローストンカツ そぼろ肉じゃが ほうれん草和え物 468 17.8 Kランチ ツナとエビのトマトソーススパ チーズパン ごぼうサラダ フルーツゼリー	茜 ケイジャンチキン たっぷりベーコン粒マスタードフライ カニシューマイ トマトミートパンネ 507 19.1 香ばしいスパイス Kランチ たらこふりかけごはん ささみロールカツ ひじき炒り煮 チンゲン菜とメンマのナムル	茜 さくさくキャベツメンチ フランク 若布サラダ 人参ツナソテー 447 18.3 Kランチ 発芽玄米ごはん エビフライ マカロニサラダ 里芋と竹輪煮	茜 白身魚フライ 野菜ミンチ巻き ビーフン炒め 小松菜と大根のごま和え 312 13 Kランチ
13	14	15	16	17	18
茜 いかフライ オムレツのツナトマトソース 糸昆布炒り煮 えのきとチンゲン菜和え 382 18.6 Kランチ とりそぼろごはん 白身魚フライ スパカレーソテー 野菜つみれ	茜 二段仕込みのしょうがから揚げ 中華風サラダ 茄子とコーンのトマト煮 切干大根煮 472 20.2 Kランチ たらこふりかけごはん 海鮮塩焼きそば 中華しょうまい わかめきんぴら	茜 さばのタンドリー風 大きな竹輪磯香天 蓮根とパプリカごま油炒め えび入り蒸しきょうざ 357 17.2 Kランチ ひとくち鰻の蒲焼丼 カニフラワーオムレツ ひじき炒り煮 ごぼうサラダ	茜 【サービスメニュー】 ジャンボエビフライ マカロニサラダ 旨辛キムチ麻婆春雨 379 11.6 Kランチ 青菜ごはん 豚肉のトマト炒め うずら卵串フライ 海藻サラダ	茜 ハンバーグのトマトソース 粗挽きポークウインナー カリフラワーとベーコンのカレーソテー ほうれん草お浸し 412 22.1 Kランチ たまごおかかごはん ハムカツ & えびチリソース 三角厚揚げ煮 もやしとピーマン炒め	茜 牛肉入り男爵コロッケ ジャンボシューマイ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 たっぷりごま和え 499 15.1 茜のご飯(国産米100%) 1食当たり エネルギー320Kcal タンパク質5.5gです
20	21	22	23	24	25
敬老の日	茜 厚切りハムカツ カレー三角春巻 れんこんとこんにゃく炒め チンゲン菜と椎茸炒め 363 12.7 Kランチ スパゲティミートソース ちいさなエビピラフ キャベツとハムのマリネ フルーツゼリー	茜 ささみのシビ辛 四川麻婆あん 焼ギョーザ ひじき炒り煮 メンマとニンニクの芽炒め 306 16.7 Kランチ 五穀米ごはん ハンバーグ野菜トマトソース ホタテ風味フライ 鯖のみりん焼き	*秋分の日*	茜 ぐく旨豚肉と切干の焼肉炒め カニクリームコロッケ ごぼうの洋風きんぴら いんげんツナあえ 430 17.7 Kランチ 発芽玄米ごはん ごだわり本格チキンカレー イカフライ キャロットサラダ	茜 メンチカツ 旨だれチキン コールスローサラダ 茄子と枝豆のトマト煮 393 15.8 Kランチのカロリーは 550Kcal(平均)です ご飯は国産米100%です
27	28	29	30	茜・Kランチ 麺弁当のごはんは、 コシヒカリ を使用 しております。 お願い、 ★お弁当は隣の当たらない涼しい場所に置き、13:30迄にお召し上がり下さい ★弁当容器のまま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食わずに至急弊社までご連絡下さい	
茜 ソースチキンカツ ホタテ風味フライ 高野豆腐と豚肉の煮物 わかめザーサイ和え 412 26.7 Kランチ たらこふりかけごはん 鯖の塩焼 つくね串 & 磯華たまご 浅漬けザーサイ	茜 和風おろしハンバーグ ウインナー 野菜の煮物 蒸し鶏とキャベツのごま和え 351 19.3 Kランチ 五穀米とさつまいものごはん エビフライ マカロニサラダ 玉子とうふ	茜 モーカの唐揚げ たけのこしゅうまい 辛子(P) 中華焼きそば もやしと青菜おかか和え 401 19.4 Kランチ ゆかりごはん 三角春巻 & えび蒸しきょうざ インゲンとハムのソテー れんこんきんぴら	茜 チキンのアラビアータソース チーズメンチ キャベツのハニーマスタードサラダ 人参しりしり 521 19.7 Kランチ 枝豆とたまごのおすし いか天 & カニカマ天 ひじき炒り煮 甘酢肉団子		