

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

10/1~31



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
<p>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。</p>	<p>秋の麺弁当は10月22日まで販売致します そして... 10月25日(月)からは 新発売 「鍋うどん弁当」400円(込) 是非ご賞味ください!!</p>	<p>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。</p>	<p>お願い ★お弁当は陽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</p>	<p>ご当地メニュー 茜 濃厚で味わい深い 金沢風カツカレー 538 切干大根煮 16.2 えのきとチンゲン菜炒め</p> <p>Kランチ たまご青菜ごはん 焼肉炒め 白身魚の唐揚げ わかめとかまぼこのサラダ</p>	<p>茜 カニコリーミーコロツケ 396 野菜ミンチ巻き 11.4 竹輪と野菜のうま煮</p> <p>清潔な容器でお召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おらずに別に捨てるようお願い致します。</p>
4	5	6	7	8	9
<p>茜 いかフライ&コーンたっぷりフライ 390 ごま油香るきんぴら 12.9 かくぎりポテトサラダ</p> <p>Kランチ ごまごはん にら玉豚キムチ ほうれん草おひたし ころころこんにゃく</p>	<p>茜 大分風からあげ 453 若布サラダ 21.3 いんげんとベーコンソティ</p> <p>Kランチ ツナとエビのトマトソーススパゲティ チーズパン オムレツ&ごぼうサラダ フルーツゼリー</p>	<p>茜 イワシしそフライ&薄紅まんじゅう 405 台湾やきそば 16.3 小松菜おかか和え</p> <p>Kランチ さけ青菜ごはん イカフライ 黒酢あんのかき揚げ ひじき炒り煮</p>	<p>茜 ビビンバ&煮たまご 419 ひじきと大豆の煮物 22 柚子だいこん</p> <p>Kランチ たらこふりかけごはん ささみロールカツ 厚焼玉子 柚子だいこん</p>	<p>茜 鶏天の千切りマヨソース 351 中華風サラダ 17.5 切干とこんにゃく煮</p> <p>Kランチ ゆかりごはん さばの塩焼&つくね串 磯華たまごやき ロールキャベツマト</p>	<p>茜 やわらかローズ豚カツ 458 かにしゅうまい、糸昆布炒り煮 15.2 ごぼうとツナの塩きんぴら</p>
10	11	12	13	14	15
<p>Wメンチ 茜 国産鮭外付け&肉メンチ 382 カリフラワーとベーコンのソティ 15 チンゲン菜とメンチのナムル</p> <p>Kランチ ターメリックライス 焙煎カレー 半熟卵 カリフラワーサラダ</p>	<p>茜 竹カツとフライドチキン 501 フランク、高野豆腐煮付 20.3 キャベツのピーナツ和え</p> <p>Kランチ チャーハン 揚肉団子とずら卵の八宝菜 鶏とれんこんのきんぴら かぼちゃしゅうまい</p>	<p>茜 みそだれがごはんに合う! さばのみそ煮 435 キムたくビーフン 21.8 野菜コロツケ</p> <p>Kランチ 発芽玄米ごはん エビフライ マカロニサラダ いかいんげんの黒胡椒炒め</p>	<p>茜 香ばしいスパイス ケイジャンチキン 389 いかフライ、ベーコンと切干煮 19.9 ブロッコリーのねぎ塩かつお和え</p> <p>Kランチ とりとぼろごはん 白身魚フライ ホタテ風味フライ 野菜つみれ</p>	<p>茜 韓国定番メニュー プルコギ 486 ハムカツ&肉団子 19.6 かぼちゃのマカロニサラダ</p> <p>Kランチ 五穀米ごはん ハンバーグの野菜トマトソース フライドポテト たまご焼</p>	<p>茜 エビカツ&焼ぎょうざ 356 そぼろ肉じゃが 12.3 キャベツの塩麹あえ</p> <p>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</p>
16	17	18	19	20	21
<p>茜 モーカの唐揚げ 459 たけのこしゅうまい、昆布と野菜の煮物 20 手作り!ごぼうとピーナツみそ炒め</p> <p>Kランチ たまご青菜ごはん チキンカツおろしソース さばの塩焼 春菊お浸し</p>	<p>茜 <サービスメニュー>五目寿司 食べごたえ抜群! 特選コース豚カツ 536 シャキシャキれんこんのデリ風サラダ 16.8</p> <p>Kランチ たらこふりかけごはん おき焼き風煮 たけのこしゅうまい プチゼリー</p>	<p>茜 さっぱり和風おろしハンバーグ 379 コールスローサラダ 20.9 こんにゃくと竹輪の旨だれ炒め</p> <p>Kランチ ゆかりごはん 三角中華巻&えび蒸しぎょうざ 切干と豚肉のキムチ炒め たまご焼</p>	<p>茜 とろりタルタルソースの照焼チキン 486 わかめとえのきの爽やかレモンソティ 18.9 シェルマカロニのミート和え</p> <p>Kランチ 枝豆とたまごのおすし いか天&カニカマ天 中華風サラダ 白滝たらこ炒め</p>	<p>茜 メンチカツのお好みソース マヨネーズP付き 432 根菜のごま炒め 16 ブロッコリーとツナのサラダ</p> <p>Kランチ 五穀米ごはん 鶏の唐揚 スパナポリ 枝豆ソティ</p>	<p>茜 アジフライ&旨だれチキン 384 しいたけと大根うま煮 17.5 ほうれん草お浸し</p> <p>Kランチのカロリーは550Kcal(平均)です ご飯は国産米100%です</p>
22	23	24	25	26	27
<p>茜 ミートボールのトマトクリームソース 405 野菜コロツケ 17.2 キャロットサラダ</p> <p>Kランチ 山菜ごはん きのこ肉じゃが エビカツ コーンソティ</p>	<p>茜 エビフライ&竹カツミチーズフライ 362 おかずきんぴら 12.9 れんこんの明太マヨサラダ</p> <p>Kランチ 発芽玄米ごはん こだわり本格チキンカレー イカフライ フルーツゼリー</p>	<p>茜 人気No.1 ハムとベーコンのクラッシュフライ 425 さばのサムジャン焼き 23.8 春菊とキャベツのごま和え</p> <p>Kランチ チャーハン 海鮮塩やきそば ミニ春巻 ニンニクの芽ソティ</p>	<p>茜 旨み唐揚げ 431 ひじき五目煮 19.6 カリフラワーのソティ</p> <p>Kランチ たらこふりかけごはん 塩だれ焼肉 さけの西京焼き カニ巻玉子</p>	<p>茜 こく旨豚肉と切干の焼肉炒め 483 桜えび衣の竹輪揚げ 17.7 じゃがいもの和風マヨサラダ</p> <p>Kランチ エビパラ クリームシチュー 磯華たまごやき&甘酢肉団子 カリフラワーサラダ</p>	<p>茜 照焼チキン&牛肉コロツケ 386 春雨と野菜の生姜炒め 14.3 もやしときくらげ炒め</p>
28	29	30	31		