

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

11/1~30



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
1	2	3	4	5	6
茜 おすすめ から揚げのオーロラソース 495 353 19.6 19.6 そば肉じゃが わかめとえのきの爽やかレモンソティ K 五穀米ごはん ランチ ハンバーグの野菜トマトソース 星オムレツ 青菜と油揚げのお浸し	茜 カニクリームコロッケ & 八宝菜 353 19.6 糸昆布炒り煮 塩麹ベーコンきんぴら K 青菜ごはん ランチ 鶏のサムジャン焼き マカロニカレーサラダ チンゲン菜ともやし和え	<p style="text-align: center;">*文化の日*</p>	茜 ハムカツ & 大葉つくね焼き 371 17.8 ブロッコリーのねぎ塩だれサラダ ひじき炒り煮 K 五目炊き込みごはん ランチ イカフライ スクランブルエッグ ミニウインナー	茜 ささみ天の南蛮タルタルソース 398 16.8 秋野菜の炒め煮 春菊のお浸し K ゆかりごはん ランチ さばの塩焼 つくね串 & 磯華玉子焼 鶏とれんこんのきんぴら炒め	茜 ハンバーグのケチャップソース 473 17.8 コーンたっぷりフライ ほうれん草あえ <small>清潔な容器でお召し上がりいただく為ご協力下さい</small> <small>・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ずに別に捨てるようお願い致します。</small>
8	9	10	11	12	13
茜 国産鮭タルタルメンチ & 肉メンチ 362 14.5 大根の鶏そぼろ炒め チンゲン菜のカニカマ和え K ターメリックライス ランチ 焙煎カレー 生野菜サラダ 半熟たまご	茜 二段仕込みの生姜唐揚げ 490 20.2 中華風サラダ ほっくりさつま芋の煮物 K 栗ごはん ランチ 豚肉のトマト炒め ふんわりオムレツ 鮭の七味焼	茜 みそだれがごはんに合う! さばのみそ煮 486 22 野菜コロッケ ごぼうのごまマヨサラダ K たまご青菜ごはん ランチ チキンカツおろしソース 枝豆と竹輪炒め ツナカレー炒め	茜 香ばしいスパイス ケイジャンチキン 457 21.1 醤油味の旨みイカカツ & ひとくち豚カツ かぼちゃのマカロニサラダ K とりそぼろごはん ランチ オムレツのエビチリソース メンマとニンニクの芽炒め 浅漬けザーサイ	茜 アジフライ & 肉団子 398 16.7 筑前煮 ほうれん草ピーナツ和え K 山菜ごはん ランチ きのこ肉じゃが 焼さんま、レモン 甘酢肉団子	茜 牛肉コロッケ & ハーブチキン 428 14.1 ブロッコリー大根サラダ 茄子の油みそ
15	16	17	18	19	20
茜 チキンカツ 339 25 こんにゃくと竹輪の旨だれ炒め 小松菜の塩だれ和え K チャーハン ランチ 揚肉団子とうずら卵の八宝菜 エビシューマイ プチチョコ	茜 和風おろしハンバーグ & ウインナー 358 17.8 にら玉春雨炒め わかめのキムチサラダ K たらこふりかけごはん ランチ ささみロールカツ ホタテ風味フライ 花がんと煮	茜 スパイシードライカレー & うずらの玉子 446 16.7 ごま油香る塩じゃがコロッケ 柚子だいこん K 五穀米ごはん ランチ 鶏肉のサムジャン焼き うずら卵串フライ パンクインサラダ	茜 <サービスメニュー>五目炊き込みごはん 447 23.3 サーモンの塩焼き & いか天 ポテトサラダ K エビピラフ ランチ クリームシチュー 黒酢あんのパチバーグ カリフラワーサラダ	茜 やゆらか 竹めチーズフライ & 中華春巻 410 14.8 わかめのチヨレキ風サラダ 茄子のトマト煮 K さけ高菜ごはん ランチ ハムカツ & たまご焼 里芋ごま煮 野菜つみれ	茜 ロース豚カツ & えび入り蒸しぎょうざ 448 15.8 ひじきと野菜の煮物 もやしと青菜おかつ和え 茜のご飯(国産米100%) 1食あたり エネルギー320Kcal タンパク質5.5gです
22	23	24	25	26	27
茜 メンチカツのお好みソース 384 12.3 ぶつくらオムレツ・切干大根煮 ごぼうとさつま揚げのきんぴら K あさりごはん ランチ はんぺんフライ 磯華玉子焼 ごぼうサラダ	<p style="text-align: center;">*勤労感謝の日*</p>	茜 イカフライ & 揚げようざのチリソース 373 11.9 コーンとジャガイモ煮 わかめと大根の梅サラダ K ゆかりごはん ランチ さけの西京焼 & カニカマ天 五目煮豆 エビシューマイ	茜 旨み唐揚げ No.1 429 19.6 五目煮 春菊のお浸し K ソースカツ丼 ランチ えびとブロッコリーのマヨサラダ 野菜つみれ プチチョコ	茜 ハンバーグのデミグラソース 483 24.8 煮たまご 明太マカロニサラダ K 卵そぼろごはん ランチ 白身魚フライ & つくね串 豚肉とレンコン炒め ブロッコリー大根サラダ	茜 竹めフライ & オムレツ 438 21.8 高野豆腐煮付 ブロッコリーのねぎ塩かつお和え Kランチのカロリーは550Kcal(平均)です ご飯は国産米100%です
29	30	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">期間限定!</p> <p style="text-align: center;">鍋 ちゃん</p> <p style="text-align: center;">好評発売中!!</p>	<p style="text-align: center;">お願い、</p> <p style="text-align: center;">茜・Kランチのご飯は、</p> <p style="text-align: center;">コシヒカリを使用しております。</p>
茜 金沢カツカレー 579 17.7 ほうれん草とえのきのソティ キャロットラペ K たまごふりかけごはん ランチ えびチリソース 糸昆布炒り煮 浅漬けザーサイ	茜 とろ〜り卵の入った牛すき焼き風包み揚げ 396 12.1 フランク 旨辛キムチ麻婆春雨 K 発芽玄米ごはん ランチ 鶏肉の味噌マヨ焼き 大根と枝豆ごま炒め さっぱり和え				<p style="text-align: center;">お願い、</p> <p>★お弁当は陽の当たらない涼しい場所に置き、13:30迄にお召し上がり下さい</p> <p>★弁当容器のまま電子レンジにかけないで下さい</p> <p>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>