

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

2022
7/1~31



ご注文 & お問い合わせ
高崎共同食事協同組合
群馬県高崎市長豊岡町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
<p>期間限定! 冷しめん 弁当 450円(込) 5/16(月)~9/2(金)まで販売(予定)</p>	<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 下さい。</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>	<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>茜 スパイシードライカレー &うずらの玉子 野菜コロッケ 大根とコーンのナムル カロリー364 塩分3.0</p> <p>Kランチ たまご青菜ごはん エビフライ&ホタテ風味フライ ひじき炒り煮 カリフラワーサラダ</p>	<p>茜 エビカツ &大葉つくね焼き ベーコンとれんこん炒め キャベツのピーナツ和え 419 2.8</p> <p>Kランチ</p>
4	5	6	7	8	9
<p>茜 辛旨フライドチキン &厚焼玉子 切干大根炒り煮 カリフラワーのソテー 465 2.3</p> <p>Kランチ 甘辛ツナそばろどん 黒酢あんのプチバーグ ミニかぼちゃフライ 春雨サラダ</p>	<p>茜 スタミナ生巻焼と塩焼そば &中華春巻 じゃが煮 大根のさっぱりマリネ 484 2.1</p> <p>Kランチ ゆかりごはん さけの西京焼 がんも煮&人参煮 中華豆腐炒め</p>	<p>茜 インフライ DAY 焼きアジの南蛮漬け &贅沢根菜入りつくね キャベツと若布のサラダ こんにやくと竹輪の旨だれ炒め 287 3.9</p> <p>Kランチ 豚生姜焼のつけごはん コーンクリーミーコロッケ きんぴらごぼう 枝豆ソテー</p>	<p>茜 ガリバタチキン &目玉焼と肉団子 中華風サラダ 377 2.9</p> <p>Kランチ セタちらしずし 星のコロッケ&つくね串 やさしいピーナツ和え しらたきたらこ</p>	<p>茜 中華 フェア 四川回鍋肉 &揚げヨーザとシューマイ ちくわ磯香揚げ 小松菜ともやしのお浸し 401 2.6</p> <p>Kランチ とりそばろごはん エビカツ さばの塩焼 かくざりポテトサラダ</p>	<p>茜 メンチカツ &フランク ひじきと野菜の煮物 たっぷりごま和え 418 1.9</p> <p>Kランチ</p>
11	12	13	14	15	16
<p>茜 プルコギ &牛肉コロッケ 高野豆腐煮付 さっぱり和え 452 2.9</p> <p>Kランチ 青菜ごはん チーズハムカツ がんも煮&ささがききんぴら 甘酢肉団子</p>	<p>茜 旨み唐揚げ 好評! 根菜のごま炒め 青菜とキャベツお浸し 467 3.6</p> <p>Kランチ たらこふりかけごはん 豚肉のしぐれ煮&厚焼玉子 ふわふわ豆腐のエビチリソース 花がんも煮</p>	<p>茜 インフライ DAY 和風おろし ハンバーグ もやし辛味炒め インゲンごま味噌和え 335 3.4</p> <p>Kランチ スパゲティミートソース チーズパン さっぱりマリネサラダ バターコーンコロッケ</p>	<p>茜 さばの照焼き &大きな竹輪天 ベーコンと切干大根煮 人参ツナサラダ 365 2.6</p> <p>Kランチ ソースカツ丼 彩り春雨サラダ ーロがんも&きんぴら チーズ焼かまぼこ</p>	<p>茜 中華 フェア ささみの油淋鶏ソース &ニラまんじゅう コーンとジャガイモ煮 茄子のトマト煮 294 1.6</p> <p>Kランチ 五穀米ごはん にら玉豚キムチ 黒酢あんのプチバーグ イカフライ</p>	<p>茜 アジフライ &たけのこしょうまい 糸昆布炒り煮 いんげんソテー 371 3.0</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>
18	19	20	21	22	23
<p>*海の日*</p>	<p>茜 チキンカツ &豚肉の柳川風 ごまドレ春雨サラダ インディアンポテト 441 1.9</p> <p>Kランチ 卵おかかごはん ビーフィンコロッケ えびチリソース ささがききんぴら</p>	<p>茜 インフライ DAY ホッケ焼き シューマイ&オムレツ 中華風サラダ ひじき炒り煮 269 3.1</p> <p>Kランチ ゆかりごはん 塩だれ焼肉 うずら卵串フライ パンクキンサラダ</p>	<p>茜 <サービスメニュー> やわらかヒレカツ&唐揚げ ゆとりの芽イスタ炒め 442 3.3</p> <p>Kランチ オムライス ささみのカレーチーズ焼き かくざりポテトサラダ 青りんごゼリー</p>	<p>茜 チーズメンチ &豚肉のカレー炒め キンピラゴボウ もやしと高菜の炒め 378 2.3</p> <p>Kランチ 2色そばろどん 海鮮あんかけ焼そば 三角中華春巻 カリフラワーサラダ</p>	<p>茜 照り焼チキン &野菜コロッケ れんこんこんにやく炒め 野菜ソテー 349 2.1</p> <p>お願い! ★お弁当は開きの当たらない涼しい場所 に置き、13:30頃にお召し上がり下さい ★お弁当のままで電子レンジに かけないで下さい 万が一、お弁当に異常を感じましたら 食べずに至急弊社までご連絡下さい</p>
25	26	27	28	29	30
<p>茜 甘辛メンチ・辛子P &厚焼玉子 はるさめ炒め 切干大根のピリ辛炒め 363 2.1</p> <p>Kランチ たまごふりかけごはん ハンバーグの野菜トマトソース フライドポテト たこ焼き</p>	<p>茜 ジャンボ 白身魚フライ &竹輪天、味付のりP コールスローサラダ きんぴらごぼう 396 1.9</p> <p>Kランチ ドライカレー 胚芽ロールパン&いちごジャムパック カニ巻玉子 ほうれん草ソテー</p>	<p>茜 豚キムチの春雨炒め &ゴロゴロいかメンチ 若布と大根のごまサラダ 人参しりしり 333 2.9</p> <p>Kランチ 五穀米ごはん 鶏むね肉の油淋鶏 シーフード焼きそば ひとくちマンゴープリン</p>	<p>茜 鶏肉の七味照焼き &ぎょうざフライ ちくわカレー炒め さばのみそ煮 4.5 3.0</p> <p>Kランチ ゆかりごはん 焼肉炒め いかフライ 中華豆腐炒め</p>	<p>茜 インフライ DAY ハンバーグの ケチャップソース&煮卵 五目煮 青菜お浸し 351 2.6</p> <p>Kランチ ジャンバラヤ たらこスパゲティ ハムカツ キャベツなげん酢和え</p>	<p>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 別に捨てるようにお願い致します。</p>