

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 **8/1~31**

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	6	
茜 から揚げのわさびソース & 中華春巻 かくぎりポテトサラダ 春雨さっぱりサラダ カロリー461 塩分1.8	茜 こく旨豚肉と切干の焼肉炒め & 米粉メンチ*おろしポン酢P キャベツと若布のサラダ マカロニサラダ 452 3.9	茜 スタミナに5ドライカレー & うずらの玉子 野菜コロッケ えび入り蒸しぎょうざ 398 2.7	茜 ハンフライ DAY 鶏肉のにんにく味噌焼 & しゅうまい2種 糸昆布炒り煮 小松菜お浸し 414 3.5	茜 ロース豚カツ & ふつくらオムレツ ガバオピーマン 茄子のトマト煮 413 2.3	茜 千金ステーキ & カレーコロッケ ベーコンと切干大根煮 もやしと高菜炒め 386 2.3	
Kランチ ターメリックライス 焙煎カレー ササミフライ コールスローサラダ	Kランチ とりとぼろごはん エビカツ さばのしおやき メンマとニンニクの芽炒め	Kランチ ソースカツ丼 彩り春雨サラダ 三角こんにゃく煮 チーズ入焼かまぼこ	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 カリフラワーのソテー イカといんげんの黒胡椒炒め	Kランチ 屋台風焼きそば & お好み焼 じゃがバター、からあげ とうもろこしの香ばし揚げ ベビーカステラ	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。	
8	9	10	11	12	13	
茜 のり弁風 ごはんの上ののせて! ジャポ 白身魚フライ & 竹輪天、味付のりP キンピラゴボウ チンゲン菜と椎茸炒め 410 1.6	茜 旨み唐揚げ 好評! もやしナムル 枝豆のかにかまサラダ 458 2.9	茜 ハンフライ DAY 豚キムチの春雨炒め & ホッケ焼き れんこんとこんにゃく炒め 青菜と油揚げのお浸し 276 3.2	*山の日*		*夏季休業日*	
Kランチ のりごまごはん 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 かくぎりポテトサラダ	Kランチ 卵おかかごはん ビーフィンコロッケ ピーマンと人参の塩麹炒め 豆ひじき煮	Kランチ たらこふりかけごはん ささみロールカツ ミートボール 大根と豚肉のさんぴら風				
15	16	17	18	19	20	
夏季休業日		茜 いかと彩り野菜のカツ & にらまんじゅう 春雨の炒め物 ひじきと大豆の煮物 353 2.4	茜 ハムカツ & 粗挽き軟骨入りつくね コーンとジャガイモ煮 チンゲン菜とメンマのナムル 386 3.1	茜 ハンフライ DAY 和風おろしハンバーグ & 煮たまご きんぴら コーンと切干炒め煮 366 2.9	茜 千金カツ & オムレツ 塩焼そば 五目煮 357 1.9	
		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 いんげんツナあえ 枝豆ソテー	Kランチ ゆかりごはん さけの西京焼 がんも煮 & 人参煮 甘酢肉団子	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	Kランチのカロリーは 550Kcal(平均)です ご飯は国産米100%です	
22	23	24	25	26	27	
茜 塩だれ焼肉炒め & カニクリーミーコロッケ れんこんとベーコン炒め わかめの韓国風胡麻和え 430 2.9	茜 <サービスメニュー> ジャンボエビフライ & イカフライ 黒ごま豚大根炒め 427 2.2	茜 ハンフライ DAY 千金のにーマスタート 焼 シューマイ & 目玉焼 糸昆布炒り煮 ピーナツ和え 359 3.5	茜 ホッケフライ & オイスター香る肉野菜炒め 中華風サラダ 青菜のピリ辛和え 384 2.7	茜 揚ささみの夏野菜トマトソース & プチバーグ 若布と大根のごまサラダ 人参しりしり 351 2.8	茜 牛肉コロッケ & ジャンボ肉団子 ひじきと野菜の煮物 ごぼうサラダ 391 2.2	
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	Kランチ 発芽玄米ふりかけごはん さばのしおやき コールスローカレー風味サラダ イカといんげんの黒胡椒炒め	Kランチ 梅干と炒りごまごはん 彩り夏野菜のとぼろ添え いかフライ キムチ炒め	Kランチ 青菜ごはん チーズハムカツ かくぎりポテトサラダ 甘酢肉団子	Kランチ たまごふりかけごはん 豚肉のチンジャオロース風 ホタテ風味フライ がんも煮 & こんにゃく煮	お願い! *お弁当は開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 *弁当容器のまま電子レンジに かけないで下さい *万が一、お弁当に異常を感じましたら 食べずに至急弊社までご連絡下さい	
29	30	31	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		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。	
茜 メンチカツのお好みソース & 厚焼玉子 切干とこんにゃく炒り煮 小松菜のお浸し 362 3.0	茜 さばのタンディー風 & 大きな竹輪磯香天 とぼろ肉じゃが もやしとコーン豆板醤炒め 314 2.5	茜 ハンフライ DAY アラビアータソース ハンバーグ 高野豆腐煮付 大根のさっぱりマリネ 425 2.9				Kランチ ゆかりごはん 千金カツおろしソース ごぼうサラダ ツナカレー炒め
Kランチ ごまごはん 酢豚 ミニ春巻 & 枝豆しゅうまい パイン缶	Kランチ たらこふりかけごはん 塩だれ焼肉 & うずら卵串フライ パンキンスラダ 炒り大豆				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。	