

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 **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
<p>5</p> <p>茜 大葉つくね焼き & 牛肉コロッケ 豚肉功にんにくトマト炒め 五目煮 430 3.9</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 わかめの胡麻和え ひとくち杏仁豆腐</p>	<p>6</p> <p>茜 蕎麦・Kランチ 麵弁当のごはんは、コシヒカリを使用しております。</p>	<p>7</p> <p>茜 蕎麦のご飯 (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>1</p> <p>茜 岡山風デミカツ 若布とキャベツのごま和え こんにゃくそぼろ煮 カロリー374 塩分2.8</p> <p>Kランチ とりとぼろごはん エビカツ さばの塩焼 メンマとニンニクの芽炒め</p>	<p>2</p> <p>茜 大分風唐揚げ ひじき炒り煮 ポテトサラダ 490 3.4</p> <p>Kランチ ターメリックライス 焙煎カレー オムレツ & 黒酢あんバーグ コールスローサラダ</p>	<p>3</p> <p>茜 白身魚フライ & フランク れんこんきんぴら 三色ナムル 354 2.3</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 別に捨てるようにお願い致します。</p>
<p>12</p> <p>茜 金沢風カツカレー & フランク 切干大根煮 マカロニサラダ 528 4.0</p> <p>Kランチ とりとぼろごはん ハムカツ & 揚ギョーザ キムチ炒め 野菜つみれ</p>	<p>13</p> <p>茜 蕎麦のり弁当 ごはんの上のせて</p> <p>茜 ジャポ 白身魚フライ & 竹輪天、味付のりP ピリ辛中華風サラダ ごぼう味噌炒め 369 2.0</p> <p>Kランチ たまご青菜ごはん ハンバーグの野菜トマトソース さばのタンダー風 ころころこんにゃく</p>	<p>14</p> <p>茜 ハンフライ DAY ヤンニョム焼きチキン & えび入り蒸ぎょうざ 野菜の含め煮 わかめ韓国風ごま和え 333 2.9</p> <p>Kランチ たらこふりかけごはん ビーフインコロッケ 豆乳入花しんじょ たこ焼</p>	<p>8</p> <p>茜 ビビンバ風焼きビーフン & チキンカツ レンコンの炒め物 大根マリネ 318 2.4</p> <p>Kランチ えび天丼 煮しめ盛合せ 春雨サラダ お浸し</p>	<p>9</p> <p>茜 デミソースハンバーグ & エビフライ ポテトサラダ オムレツ & クチャップ 大人の お子様ランチ風 493 3.2</p> <p>Kランチ 高菜ごはん 白身魚フライ 五目巾着煮 & かまぼこ 枝豆ソテイ</p>	<p>10</p> <p>茜 ハムカツ & 野菜ミンチ巻き 小松菜と大根のごま和え 枝豆の塩だれ炒め 341 1.8</p>
<p>19</p> <p>*敬老の日*</p>	<p>20</p> <p>茜 さっぱり油淋鶏 & ゴロゴロいかメンチ 春雨わかめの青しそサラダ 枝豆炒め物 494 1.7</p> <p>Kランチ ドライカレー 胚芽ロールパン & りんごジャムパック コロッケ & たまご焼 チーズ入焼かまぼこ</p>	<p>21</p> <p>茜 豚キムチとニンニクの芽卵炒め & 野菜コロッケ キャベツのごま和え 三角絹揚げの煮付 328 2.6</p> <p>Kランチ 甘辛ツナとぼろどん いかフライ 黒酢あんのパチバーグ ひじき炒り煮</p>	<p>15</p> <p>茜 <サービスメニュー> 黒鯛の西京焼き & いか天ぷら ひじき五目煮 329 1.8</p> <p>Kランチ ソースカツ丼 彩り春雨サラダ オムレツ 青菜とキャベツお浸し</p>	<p>16</p> <p>茜 スタミナ生姜焼と塩焼そば & 中華春巻 もやしナムル れんこんの黒ごま炒め 395 2.3</p> <p>Kランチ 五穀米ごはん 鶏の唐揚 スパナボリ さつま芋の甘露煮</p>	<p>17</p> <p>茜 牛肉コロッケ & 照焼ミニハンバーグ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 パンブキサラダ 469 2.4</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>
<p>26</p> <p>茜 名古屋風みそかつ & ポロニアスライスハム れんこんのごま油炒め 青菜とカマボコのお浸し 394 3.2</p> <p>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 カリフラワーサラダ</p>	<p>27</p> <p>茜 ハンフライ DAY 火鍋風焼肉炒め & えび入り水餃子 中華やきそば 大根ナムル 343 2.2</p> <p>Kランチ 青菜ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ニンニクの芽といか炒め 肉豆腐</p>	<p>28</p> <p>茜 チーズメンチ & さばのかばやき 春雨炒め物 じゃが芋のキムチ炒め 419 3.1</p> <p>Kランチ 五穀米とさつまいものごはん 三元豚ヒレカツ エビフライ 鶏とれんこんの白だしきんぴら</p>	<p>22</p> <p>茜 ハンフライ DAY ハンバーグのケチャップソース & オムレツ ごぼうの洋風きんぴら チンゲン菜ナムル 343 2.6</p> <p>Kランチ ゆかりごはん チキンカツ 濃厚チーズインオムレツ シーズニングポテトフライ</p>	<p>23</p> <p>*秋分の日*</p>	<p>24</p> <p>茜 メンチカツ & ジャンボシューマイ コールスローサラダ 茄子と枝豆のトマト煮 416 2.2</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、お弁当に異常を感じましたら 食わずに至急弊社までご連絡下さい</p>
<p>30</p> <p>茜 名古屋風みそかつ & ポロニアスライスハム れんこんのごま油炒め 青菜とカマボコのお浸し 394 3.2</p> <p>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 カリフラワーサラダ</p>	<p>29</p> <p>茜 鶏肉の柚子こしょう焼き & イカフライ 高野豆腐のずき煮風 野菜のケチャップ炒め 374 2.1</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 春雨サラダ 中華揚げしゅうまい</p>	<p>30</p> <p>茜 まぐろ野菜カツ & 大葉つくね梅肉ソース ひじき炒り煮 大根のカレー炒め 351 2.7</p> <p>Kランチ いんげんとベーコンのきんぴらごはん ささみのカレーチーズ焼き かくぎりポテトサラダ 青リンゴゼリー</p>	<p>冷やし麵弁当は9月2日まで 販売致します そして... 9月26日(月)からは 新発売 「秋の麵弁当」480円(込) 是非ご賞味ください!!</p>		