献立表

茜 akane（ごはん付）440円（税込）　Kランチ 440円（税込）

ご注文は前日午後3時までにお願いします

2022 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
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。	**1** 茜 揚げ鶏のオーロラソース カロリー357 塩分2.1 焼きビーフンカリー 青菜と油揚げのお浸し Kランチ 山菜ごはん きのこ肉じゃが さばのみそ七味焼 肉団子	**2** 茜 ハムカツ&大葉つくね焼き 344 2.4 ブロッコリー大根サラダ 中華きんぴら Kランチ とりそぼろごはん 白身魚フライ&たまご焼 がんも煮 ころころこんにゃく	**3** ＊文化の日＊	**4** 茜 鶏ささみの天ぷら＊天丼の丸P&ちくわ生姜揚げ 322 2.5 マカロニサラダ 小松菜と大根のごま和え Kランチ たらこふりかけごはん ハンバーグの野菜トマトソース フライドポテト フランク	**5** 茜 ノンフライDAY ハンバーグのケチャップソース&フランク 408 2.8 切干大根煮 もやしとしなちく炒め 清潔な容器でお召し上がりいただく為ご協力下さい ・ふりかけのパックや割り箸、ガムなどはお弁当の中に入れずに別に捨てるようにお願い致します。
7 茜 アジフライ＊辛子P&イカフライ 419 2.8 高野豆腐のすき煮風 チンゲン菜のカニカマ和え Kランチ あさりごはん チーズはんぺんフライ 黒酢あんのプチバーグ 春雨のうま味炒め	**8** 茜 旨み唐揚げ 人気No.1 439 3.2 中華風サラダ 大根と竹輪辛味ガーリック炒め Kランチ 五穀米ごはん さけの西京焼 カニカマ天&肉団子 野菜さつま揚煮	**9** 茜 ノンフライDAY そぼろ回鍋肉&赤魚の塩焼・にら饅頭 390 2.1 シャキシャキれんこんのデリ風サラダ 切干とこんにゃくピリ辛炒め Kランチ 高菜ごはん ハムカツ&たまご焼 切干とこんにゃくピリ辛炒め たこ焼き	**10** 特製!! 茜 手作りゴマソースのメンチカツ&たこちゃんウインナー 379 3.0 ごま油香るきんぴらごぼう 小松菜おかか和え Kランチ ソースカツ丼 彩り春雨サラダ ひじき炒り煮 ごぼう天煮	**11** 茜 鶏のみそマヨパン粉焼き&まぐろ野菜カツ 267 2.4 野菜の含め煮 ほうれん草サラダ Kランチ イチ押し チキンライス ペイザンヌサラダ おいしいクリーミーフライ 甘酢肉団子	**12** 茜 すき焼き風コロッケ&肉団子 440 2.5 コールスローサラダ 茄子と枝豆のトマト煮 Kランチ
14 茜 スパイシードライカレー&うずらの玉子 394 3.2 かにしゅうまい 野菜コロッケ Kランチ たまご青菜ごはん 豚肉のトマト炒め&ホタテ風味フライ マカロニカレーサラダ ささがきごぼう金平	**15** 茜 チキンカツ＊トンカツソース&辛子P&フランク 364 3.3 糸昆布炒り煮 小松菜の塩だれ和え Kランチ 甘辛ツナそぼろどん いかフライ 黒酢あんのプチバーグ さつま芋の甘露煮	**16** 茜 ノンフライDAY ハンバーグのデミグラソース&ふっくらオムレツ 333 2.9 春雨とキャベツのオイスター炒め さっぱり和え Kランチ さけそぼろごはん ミニコロッケ チリソース春巻 枝豆ソティ	**17** 茜 鶏肉のにんにくカレー焼き&大きな竹輪磯香天 468 2.8 さつま芋のマカロニサラダ いんげんの黒こしょう炒め Kランチ 卵そぼろごはん えびフライ つくね串 大豆と人参ツナ甘みそ煮	**18** 茜 イカキャベツカツ&ギョーザフライの刊リソースがけ 332 3.0 若布のチョレギサラダ風 チンゲン菜とメンマのナムル Kランチ 五穀米ごはん 四川回鍋肉 カレーコロッケ 炒り大豆	**19** 茜 やわらかロー豚カツ&フラワーエッグ 442 2.2 ひじきと野菜の煮物 もやし青菜ごま和え Kランチのカロリーは550Kcal（平均）です ご飯は国産米100％です
21 茜 〈サービスメニュー〉五目炊込みごはん やわらかヒレカツ 484 2.0 マスタードポテトサラダ Kランチ ターメリックライス 焙煎カレー エビカツ&たまご焼 カリフラワーサラダ	**22** 茜 カニクリーミーコロッケ&ジャンボ肉団子 454 2.9 ピリ辛そぼろ大根炒め ごぼうのごまマヨサラダ Kランチ ゆかりごはん 鶏の唐揚 キャベツとハムの卵炒め チーズ焼かまぼこ	**23** ＊勤労感謝の日＊	**24** 茜 ソース豚カツ&ソースミニいかフライ 509 2.9 コーンとジャガイモ煮 黒ごま豚大根炒め Kランチ とりそぼろごはん えびとブロッコリーのマヨサラダ 揚げギョーザのチリソース ミニウインナー	**25** 茜 ノンフライDAY ハンバーグのケチャップソース&ウインナー 461 3.4 明太マカロニサラダ レンコンのごま油炒め Kランチ 粒コーンピラフ チキンカツ&揚げシューマイ パンプキンサラダ わかめサラダ	**26** 茜 ごま油香る塩じゃがコロッケ&甘辛ダレのささみフライ 377 2.0 高野豆腐煮付 ほうれん草とキャベツの白ごま和え 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、お弁当に異変を感じましたら食べずに至急弊社までご連絡下さい
28 茜 チーズメンチ&鶏の唐揚げ 461 2.4 ごぼうの洋風きんぴら ブロッコリーのねぎ塩かつお和え Kランチ 発芽玄米ごはん さばの塩焼 厚焼玉子&肉団子 油味噌炒め	**29** 茜 分厚いハムステーキ&野菜コロッケ 284 3.3 旨辛キムチ麻婆春雨 大根と枝豆ごま炒め Kランチ イチ押し 焼き豚チャーハン 辛口マーボーあんかけ麺 生野菜サラダ ひとくちイカフライ	**30** 茜 ノンフライDAY 辛口カレー&赤ウインナーやみつきチキン 437 4.1 もやしと木くらげ炒め 青菜と油揚げのお浸し Kランチ たまご青菜ごはん ハンバーグのBBQソース 大根マリネサラダ ツナカレー炒め	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	期間限定！ 鍋うどん 好評発売中!!