

# 献立表

**茜 akane** (ごはん付) 450円(税込) **Kランチ** 450円(税込)

ご注文は前日午後3時までをお願いします

2024 **3/1~31**

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	土 SATURDAY
<p>みどり色のメニューは新作&amp;おすすめの一品です。ぜひ食べてみてください。</p>	<p><b>茜のご飯</b> (国産米100%) 1食あたり エネルギー320Kcal タンパク質5.5gです</p>	<p><b>Kランチの</b> カロリー、塩分は 主食も含まれています ご飯は国産米100%です</p>	<p><b>茜・Kランチ</b> のご飯は、 <b>コシヒカリ</b>を使用 しております。</p>	<p>1 <b>のり弁風</b> ごはんの上 のせて</p> <p><b>茜</b> 白身魚フライ&amp;竹輪天 唐揚げ*味付けのりP 中華風サラダ インゲンとコーンのソテー <b>有明海産</b></p> <p>2 <b>茜</b> チキンピカタ風 &amp;カレーコロッケ 野菜の煮物 ほうれん草お浸し</p>	
<p>4 <b>茜</b> サクッとデリチキン &amp;たこちゃんウインナー レンコンごま油炒め 切干カレー炒め</p>	<p>5 <b>茜</b> BIGハンバーグの デミグラスソース コールスローサラダ 雷こんにゃく</p>	<p>6 <b>茜</b> スパイシードライカレー &amp;コーンたっぷりフライ 春雨ワカメのサラダ 茄子のトマト煮</p>	<p>7 <b>茜</b> もも肉のチキンステーキ &amp;いかの天ぷら マルちゃん焼きスパ 豚肉と野菜のピリ辛煮</p>	<p>8 <b>茜</b> カツ煮風 キンピラゴボウ 大根とコーンのごま風味サラダ</p>	<p>9 <b>茜</b> いかと彩り野菜のカツ &amp;ポロニアスライスハム コーンとジャガイモ煮 カリフラワーのソテー</p>
<p><b>Kランチ</b> たれカツ丼 ポテトサラダ ふくらオムレツ さっぱり和え</p>	<p><b>Kランチ</b> おかかごはん いかフライ 揚げギョーザのチリソース キムチもやし和え</p>	<p><b>Kランチ</b> 高菜ごはん 三角中華春巻 オイマヨチキン もやしと枝豆炒め</p>	<p><b>Kランチ</b> 春のたけのごはん 気仙沼産まぐろカツ 豚肉と卵のオイスター炒め ひじき炒り煮</p>	<p><b>Kランチ</b> たらこふりかけごはん にら玉豚キムチ ミニかぼちゃフライ カリフラワーサラダ</p>	<p><b>期間限定!</b> 鍋 <b>うどん</b> 3/29(金)に終了です</p>
<p>11 <b>茜</b> ハムとコーンのクックフライ &amp;ミニイカフライ インディアンミート和え 小松菜おかか和え</p>	<p>12 <b>茜</b> ジューシー 鶏もも肉!! 旨み唐揚げ ひじき炒り煮 いんげんとツナカレー炒め</p>	<p>13 <b>茜</b> チャプチェ &amp;焼きょうざ・ウインナー ハンバーグのケチャップソース かくぎりポテトサラダ</p>	<p>14 <b>茜</b> メンチカツ・辛子P &amp;ふくらオムレツ 野菜の含め煮 れんこんのマヨ醤油炒め</p>	<p>15 <b>茜</b> やわらかササミチーズフライ &amp;中華春巻 ポテトケチャップ炒め キャベツと若布のごま和え</p>	<p>16 <b>茜</b> アジフライ &amp;フランク 切干大根煮 青菜のお浸し</p>
<p><b>Kランチ</b> あさりごはん コチュジャン味噌つくね レンコンの金平 キャベツと春雨のソテー</p>	<p><b>Kランチ</b> 五穀米ごはん 四川回鍋肉 ブロッコリーのツナマヨサラダ 炒り大豆</p>	<p><b>Kランチ</b> とりとぼろごはん れんこんのコチュマヨサラダ 白身魚フライ ビーフソテー</p>	<p><b>Kランチ</b> さけとぼろごはん 厚切りハムカツ&amp;たまご焼 ほうれん草サラダ ころころこんにゃく</p>	<p><b>Kランチ</b> 豚生姜焼のつけごはん 彩り春雨サラダ ジャーマンポテト ブロッコリーごま和え</p>	<p><b>Kランチのカロリーは</b> 550Kcal(平均)です ご飯は国産米100%です</p>
<p>18 <b>茜</b> &lt;サービスメニュー&gt; 五目寿司 やわらかヒレカツ &amp;厚焼玉子</p>	<p>19 <b>茜</b> スウェーデン風ミートボール &amp;牛肉コロッケ レンコンのピリ辛豆板醤炒め コーンサラダ</p>	<p>20 <b>*春分の日*</b></p>		<p>22 <b>茜</b> タンドリーチキン &amp;フラワーエッグ チンゲン菜ともやしのナムル 人参しりしり</p>	<p>23 <b>茜</b> エビカツ &amp;野菜ミンチ巻 ひじき炒り煮 もやしと高菜の炒め物</p>
<p><b>Kランチ</b> ドライカレー 胚芽ロールパン ミニ野菜コロッケ さっぱりマリネのサラダ</p>	<p><b>Kランチ</b> ごまごはん 鶏唐揚げの甘酢あん 一口がんも煮 ツナカレー炒め</p>	<p><b>Kランチ</b> たまごふりかけごはん ハンバーグのケチャップソース ひとくちイカフライ さつま芋甘露煮</p>	<p><b>Kランチ</b> 中華混ぜごはん ちゃんぽん風あんかけ焼そば たけのこしゅうまい&amp;春巻 わかめきんぴら</p>	<p><b>お願い</b> ★お弁当は隣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ください 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>	
<p>25 <b>茜</b> 北海道産チーズ入りコロッケ &amp;醤油味の旨味イカカツ キンピラゴボウ チンゲン菜ナムル</p>	<p>26 <b>茜</b> ジャンボチキンカツ &amp;シューマイ 中華風サラダ ポテトサラダ</p>	<p>27 <b>茜</b> たこキャベツカツ &amp;チリコンカン 野菜の煮物 小松菜とパプリカの塩だれ和え</p>	<p>28 <b>茜</b> BIGハンバーグの 和風おろしソース コールスローサラダ ニンニクの芽の炒め物</p>	<p>29 <b>茜</b> 鶏の唐揚げ &amp;オムレツの南蛮あん 若布サラダ 豚肉とレンコン炒め</p>	<p>30 <b>茜</b> 大葉つくね焼き &amp;野菜コロッケ ブロッコリーの大根サラダ メンマと野菜中華炒め</p>
<p><b>Kランチ</b> とりとぼろごはん 白身魚フライ 春雨青菜炒め 大根と枝豆の煮物</p>	<p><b>Kランチ</b> ゆかりごはん さけの西京焼き&amp;カニカマ天 切干とこんにゃく炒り煮 ブロッコリーごま和え</p>	<p><b>Kランチ</b> たらこふりかけごはん 鶏肉のみそ焼き イカフライ ビーフカレーソテー</p>	<p><b>Kランチ</b> 五穀米ごはん ビーフインコロッケ&amp;厚焼卵 ひじきツナ煮 炒り大豆</p>	<p><b>Kランチ</b> 塩だれ焼肉 揚げギョーザのチリソース ニンニクの芽ソテー ころころこんにゃく</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>