

# 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  
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
<b>茜</b> メンチカツの 手作りゴマソース 切干大根煮 カリフラワーケチャップ炒め 423 3.2	<b>茜</b> 贅沢根菜入りつくねの おなかパッパソース ちくわ磯香揚げ キャベツのカレーマリネ 377 4.4	<b>茜</b> 四川回鍋肉& 鶏肉のごまごま照焼き 中華風サラダ チンゲン菜と椎茸炒め 409 2.6	<b>茜</b> ハムとベーコンのクラッシュフライ &チリコンカン 高野豆腐のそぼろ煮 さばの西京焼き 463 2.6	<b>茜</b> タッカルビ &ゴロゴロイカメンチ 春雨と野菜の生姜炒め 大根とコーンのナムル 365 2.7	<b>茜</b> 牛肉コロッケ &甘辛ダレのささみフライ 五目煮 たっぷりごま和え 423 2.8
<b>K ランチ</b> 五穀米ごはん イカフライ&ホタテ風味フライ ツナいんげん和え チーズ入り焼かまぼこ 490 1.9	<b>K ランチ</b> ゆかりごはん 鮭の西京焼&カニカマ天ぷら ごぼうと大根の豆板醬炒め 一口がんも煮 484 2.5	<b>K ランチ</b> スパゲティミートソース 豆乳パン バターコーンコロッケ カリフラワーサラダ 520 2.4	<b>K ランチ</b> たらこふりかけごはん ハンバーグの野菜トマトソース ひとくちイカフライ ほうれん草とワカメ和え 599 2.9	<b>K ランチ</b> ソースカツ丼 彩り春雨サラダ キムチ炒め ころころこんにゃく 527 2.0	<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
8	9	10	11	12	13
<b>茜</b> ロース豚カツ*辛子P &揚げギョーザ マルちゃん焼きスパ かくざりポテトサラダ 470 2.0	<b>茜</b> ジュシー 鶏もも肉!! 旨み唐揚げ おかずナムル メンマとニンニクの芽ソテー 429 3.2	<b>茜</b> ブルコギ& しゅうまい2種 ブラックカレーコロッケ ほうれん草サラダ 517 3.0	<b>茜</b> BIGハンバーグの デミグラスソース キャベツと若布のサラダ ちくわのカレー炒め 417 3.6	<b>茜</b> 甘ダレ鶏天 &銀ヒラスの照焼き ピリ辛そぼろ大根炒め 中華和え 314 3.3	<b>茜</b> メンチカツ &ふっくらオムレツ 糸昆布炒り煮 いんげんの黒胡椒炒め 404 3.0
<b>K ランチ</b> 豚生姜焼のつけごはん 甘えびクリーミーコロッケ ひじきと野菜の煮物 チーズ入り焼かまぼこ 598 3.2	<b>K ランチ</b> ドライカレー 胚芽ロールパン イカフライ ごぼうサラダ 521 2.2	<b>K ランチ</b> おかかごはん 鶏のサムジャン焼き エビカツ キャベツと春雨のソテー 563 2.4	<b>K ランチ</b> こくパタ醤油のとうもろこしご飯 エビフライ 夏野菜カレーコロッケ 棒々鶏サラダ 550 2.2	<b>K ランチ</b> 塩だれ豚丼 オイスターソース焼きそば 三角中華春巻 チーズ入り焼かまぼこ 575 2.3	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。
15	16	17	18	19	20
<b>*海の日*</b>	<b>茜</b> サクッとデリチキン& 粗挽きポークウインナー ひじき五目煮 小松菜のお浸し 443 2.6	<b>茜</b> チャブチェ*焼き餃子 &照焼ハンバーグ ポテトケチャップ炒め わかめコーン 381 3.0	<b>茜</b> <サービスメニュー> お肉屋さんのヒレカツ 大きな旨み唐揚げ 485 3.4	<b>茜</b> 焼肉炒め &えびかつ 中華風サラダ さんびらごぼう 455 3.3	<b>茜</b> アジフライ &肉団子 こんにゃくとレンコンごま油炒め 春雨のさっぱりサラダ 322 2.7
	<b>K ランチ</b> 発芽玄米ごはん 四川回鍋肉 ミニコロッケ 厚焼玉子 591 2.0	<b>K ランチ</b> とりそぼろごはん 厚切りハムカツ&星ポテト ツナとピーマン炒め 春雨サラダ 564 2.2	<b>K ランチ</b> たまご青菜ごはん 豚肉のトマト炒め イカリングフライ かくざりポテトサラダ 590 2.3	<b>K ランチ</b> たらこふりかけごはん 和風おろしハンバーグ ビーファンカレーソテー わかめの韓国風炒め 486 2.7	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
<b>茜</b> 厚切りハムカツ &厚焼玉子 韓流!切干大根の甘辛煮 青菜とカマボコのお浸し 390 3.0	<b>茜</b> のり弁風 ごはんの上 のせて 白身魚フライ&竹輪天 味付けのりP 有明海産 コールスローサラダ 茄子と枝豆のトマト煮 334 3.6	<b>茜</b> 豚キムチ炒め& ゴロゴロイカメンチ 若布サラダ えのきとチンゲン菜和え 307 3.4	<b>茜</b> 豚ごぼうの味噌炒め &塩焼そば*三角中華春巻 チキンナゲット ひじき炒り煮 443 2.2	<b>茜</b> BIGハンバーグの シャリアピンソース 五目煮 青菜と油揚げのお浸し 418 3.2	<b>茜</b> 照焼きチキン &野菜コロッケ 焼きビーファンカレー 切干大根の三杯酢 326 2.7
<b>K ランチ</b> たまごふりかけごはん ビーファンコロッケ えび千りソース ひじきと大豆の煮物 484 2.6	<b>K ランチ</b> 2色そぼろどん 海鮮あんかけ焼そば 三角中華春巻 カリフラワーサラダ 537 2.7	<b>K ランチ</b> さけそぼろごはん イカフライ&肉団子 大根ごま炒め 花がんと煮 438 2.2	<b>K ランチ</b> 五穀米ごはん 鶏の唐揚げ 三色マリネ うずら卵のカレー煮 619 2.1	<b>K ランチ</b> たまご青菜ごはん 白身魚フライ&ホタテ風味フライ ツナカレー炒め炒め チーズカレー 494 2.0	みどり色のメニューは 新作&おすすめの一品です。
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ランチの ごはんは、 コシヒカリを使用 しております。
<b>茜</b> ソース豚カツ キンピラゴボウ 枝豆のかにかまサラダ 482 2.9	<b>茜</b> アジフライ*フランク& 豚肉ポテトのガーリック炒め キャベツと若布のサラダ メンマともやし炒め 415 3.5	<b>茜</b> 鶏肉の南蛮炒め*オムレツ &中華ニラ焼そば レンコンの白ごま炒め 大根マリネ 299 1.7			
<b>K ランチ</b> ゆかりごはん 焼肉炒め&厚焼玉子 エビカツ 彩り野菜つみれ 549 2.9	<b>K ランチ</b> ジャンバラヤ ごま香る春雨サラダ エッグフライ 枝豆しゅうまい 623 2.4	<b>K ランチ</b> 青菜ごはん 名古屋風味噌カツ 豆乳入花しんじょ 揚げシューマイ 508 2.7			

**期間限定!**  
**冷しめん弁当**  
500円(税込)  
**好評発売中!!**