

# 献立表

**茜 akane** (ごはん付) 500円 (税込) **Kランチ** 500円 (税込)

ご注文は前日午後3時までをお願いします

2025

2/1~28



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
<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>茜のご飯 (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>Kランチの 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>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わずに至急弊組合までご連絡下さい</p>	<p>清潔な容器でお召し上がり いただく為にご協力ください ・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てずに別に捨てるようにお願い致します。</p>	<p>茜 照焼きハンバーグ コーンとジャガイモ煮 ひじき炒り煮 357 2.5 Kランチのカロリーは550Kcal(平均)です</p>
3	4	5	6	7	8
<p>茜 メンチカツの 手作りゴマソース 440 3.5 レンコンごま油炒め インゲンとコーンのソテー</p>	<p>茜 ジュージュー 鶏もも肉!! 旨みから揚げ 482 3.1 コールスローサラダ ちくわポテトのカレー炒め</p>	<p>茜 みそ肉じゃが&amp; サーモンフライ*厚焼玉子 463 3.3 韓国風春雨サラダ 大根のコンソメ煮</p>	<p>茜 BIGハンバーグの シャリアピンソース 488 3.5 沖縄のお惣菜 クーブイリチー キャロットラペ</p>	<p>茜 白身魚フライ&amp;竹輪天 味付けのりP 300 2.6 もやしナムル チンゲン菜と椎茸炒め</p>	<p>茜 たこキャベツカツ 307 2.0 野菜の煮物 ほうれん草とキャベツ白ごま和え</p>
<p>K ランチ 440 3.5 青菜ごはん はんぺんフライ&amp;コンビーフオムレツ ザーサイと春雨の炒め物 炒り大豆 509 2.4</p>	<p>K ランチ 553 2.2 ゆかりごはん 銀ダラ西京焼&amp;ホタテ風味フライ 肉豆腐 さつま芋の甘露煮</p>	<p>K ランチ 514 2.0 ドライカレー ミニ黒糖ロールパン シーズニングポテト ブロッコリーのツナマヨサラダ</p>	<p>K ランチ 549 2.3 ソースカツ丼 彩り春雨サラダ キムチ炒め みかん缶</p>	<p>K ランチ 549 2.6 たらこふりかけごはん ささみのソテー粒マスタードソース キャベツとハムの卵炒め ツナとぼろ炒め</p>	
10	11	12	13	14	15
<p>茜 チキン南蛮 特製!手作りタルタルソース 394 2.2 いかフライ キンピラゴボウ</p>	<p>*建国記念の日*</p>	<p>茜 黒毛和牛メンチカツ&amp; たこちゃんウインナー 490 2.8 五目煮 マヨコーン和え</p>	<p>茜 豚キムチ炒め &amp;タンドリーチキン 324 3.0 ひじき炒り煮 ほうれん草サラダ</p>	<p>茜 新潟風たれカツ 461 3.1 中華風サラダ コンソメのり塩ポテト</p>	<p>茜 牛肉コロッケ 397 2.7 切干大根炒り煮 たっぷりごま和え</p>
<p>K ランチ 528 2.3 ごまごはん 和風おろしハンバーグ イカじゃが煮 チーズ入り焼かまぼこ</p>		<p>K ランチ 499 2.7 おかかごはん チキンカツ&amp;えびマヨソース わかめとパプリカ炒め たまご焼</p>	<p>K ランチ 452 1.8 たまご青菜ごはん きのこ肉じゃが いかフライ ツナカレー炒め</p>	<p>K ランチ 521 2.7 スパゲティミートソース うずらスコッチエッグ シーフードマリネサラダ ポテトとベーコンのカレーソテー</p>	
17	18	19	20	21	22
<p>茜 さっくりメンチカツ&amp; コーンクリームフライ 428 2.8 春雨のしょうがドレッシングサラダ カリフラワーソテー</p>	<p>茜 &lt;サービスメニュー&gt; 五目炊込みごはん ジャンボエビフライ&amp; 子持ちししゃも青のりフライ とり八幡巻き 407 2.7</p>	<p>茜 唐揚げヤンニョム 501 2.8 コールスローサラダ 大根ごま炒め</p>	<p>茜 ドライカレー&amp; 野菜コロッケ 337 3.3 糸昆布炒り煮 青菜とキャベツお浸し</p>	<p>茜 デミソースハンバーグ &amp;目玉焼き 389 2.8 大根とこんにゃくの煮物 わかめときのこ炒め</p>	<p>茜 アジフライ 369 2.8 きんぴらごぼう 小松菜のお浸し</p>
<p>K ランチ 542 2.6 シーフードピラフ ーロアジフライ&amp;ミニ豆腐ハンバーグ 小松菜お浸し ミニウインナー</p>	<p>K ランチ 570 2.1 ターメリックライス 焙煎カレー キャベツナげん酢和え プチチョコ</p>	<p>K ランチ 540 2.5 塩だれ豚丼 オイスターソース焼そば 三角春巻 枝豆ひじき煮</p>	<p>K ランチ 524 2.2 オムライス ミニかぼちゃフライ マカロニカレーサラダ プチゼリー</p>	<p>K ランチ 637 2.2 五穀米ごはん 鶏の唐揚げ オムレツのたらこマヨソース みかん缶</p>	
24	25	26	27	28	
<p>*振替休日*</p>	<p>茜 名古屋風みそかつ 414 3.0 ひじき炒り煮 ペペロンチーノ風れんこん</p>	<p>茜 四川風辛口麻婆豆腐 &amp;スイートチリチキン 384 2.6 マルちゃん焼きスパ 洋風きんぴら</p>	<p>茜 イカフライ&amp; ハンバーグのケチャップソース 467 2.7 マカロニサラダ 雷こんにゃく</p>	<p>茜 ジュージュー 鶏もも肉!! 旨みから揚げ 487 2.8 もやしとチンゲン菜のナムル 人参しりしり</p>	<p>期間限定! うどん 好評発売中!!</p>
	<p>K ランチ 435 2.7 ツナクリームスパゲティ 豆乳パン ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜入り鳥だんご</p>	<p>K ランチ 499 1.7 とりとぼろごはん 揚げギョーザのチリソース カリフラワーサラダ プチチョコ</p>	<p>K ランチ 587 3.8 チャーハン やわらかヒレカツ 鶏とピーマンのオムレツ炒め 海苔風味の小松菜ナムル</p>	<p>K ランチ 530 2.4 発芽玄米ごはん 豚肉のトマト炒め ミニコロッケ 枝豆ソテー</p>	

\*都合により献立が一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。