献立表

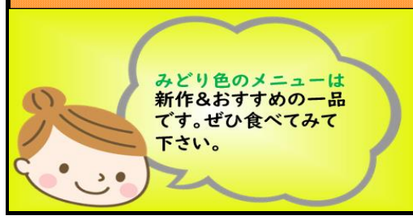
茜 akane（ごはん付）530円（税込）　Kランチ 530円（税込）

ご注文は前日午後3時までにお願いします

2026 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
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
茜 特製!手作りごまソースがおいしいWメンチカツ れんこんとこんにゃく炒め いんげんとコーンのソティ 432 / 3.3	茜 ジューシー鶏もも肉!! 旨み唐揚げ（人気No.1） コールスローサラダ ポテトカレーソティ 476 / 2.8	茜 豚玉キムチ炒め＆ハムカツのオーロラソース 春雨の塩だれサラダ ジャンボシューマイ 377 / 2.5	茜 のり弁風ごはんの上にのせて 白身魚フライ＆竹輪天味付けのりP 沖縄のお惣菜 クーブイリチー 有明海産 コーンサラダ 327 / 2.7	茜 NO揚げもの BIGハンバーグのシャリアピンソース もやしナムル ツナと人参のごまマヨ和え 456 / 3.5	茜 たこキャベツカツ＆シューマイ 野菜の煮物 ほうれん草とキャベツの白ごま和え 280 / 2.4
K ランチ 甘辛ツナそぼろごはん のり塩コロッケ＆たけのこしゅうまい 鶏とれんこんの白だしきんぴら さっぱり和え 541 / 2.7	K ランチ ターメリックライス ほうれん草カレー ゆかり風味のマカロニサラダ チーズ入り焼かまぼこ 555 / 2.0	K ランチ 明太クリームソースオムライス ﾁｰｽﾞｿｰｽinかぼちゃの包み揚げ 水菜のサラダ 枝豆ソティ 690 / 2.4	K ランチ ひじきとベーコンの混ぜごはん 彩り春雨サラダ メンチカツ ささがきごぼう金平 490 / 1.9	K ランチ スパゲティミートソース 北海道産あずきロールパン おいしいクリーミーフライ みかん缶 522 / 2.9	K ランチ
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
茜 新潟風たれカツ（ご当地メニュー） 五目煮 チンゲン菜炒め 447 / 2.9	茜 チキン南蛮 手作りタルタルソース にんにく味噌きんぴら 枝豆の高菜炒め 383 / 2.4	＊建国記念の日＊	茜 コロ唐弁 カレーコロッケ＆鶏の竜田揚げ 中華風サラダ ほうれん草和風ペペロンチーノ 402 / 2.7	茜 NO揚げもの 水餃子の麻婆あん 粗びき炭火焼鶏つくね ひじき炒り煮 レンコンとさつま芋の甘辛炒め煮 357 / 3.2	茜 四角いハムカツ＆こつぶソースメンチ 切干大根煮 たっぷりごま和え 357 / 2.7
K ランチ 発芽玄米ごはん＆ごま昆布 ささみフライ 肉豆腐 かにしぐれ 515 / 2.2	K ランチ さけそぼろごはん ハンバーグ和風きのこソース 春雨ときくらげのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 揚シューマイ 540 / 2.0		K ランチ とりそぼろごはん アジ大葉フライ＆オムレツ ブロッコリーペペロンチーノ ツナポテトサラダ 596 / 1.7	K ランチ 青菜ごはん 鮭の塩焼＆ちくわ磯香揚げ イカと大根の煮物 わらび餅 438 / 3.3	K ランチ
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
茜 ｺﾁｭｼﾞｬﾝﾀﾙﾀﾙの白身魚フライ＆磯辺仕上げの一口ささみフライ 春雨のしょうがドレッシングサラダ たらこポテト 476 / 3.1	茜 ＜サービスメニュー＞ 五目炊込みごはん えびフライ＆ハムチーズフライ ツナカレーマカロニサラダ 410 / 2.3	茜 スパイシードライカレー＆ローストンカツ＊あら挽チキンナー 糸昆布炒り煮 青菜とキャベツお浸し 329 / 2.9	茜 NO揚げもの ハンバーグのブラウンソース＆ふっくらオムレツ コールスローサラダ 枝豆ひじき煮 422 / 3.6	茜 揚げ鶏のマヨカレーソース＆挽肉とれんこん麻辣炒め 若布サラダ にんじんと玉子のソティ 370 / 2.7	茜 アジフライ＆黒胡椒ミニちくわ天 キンピラゴボウ 小松菜のお浸し 282 / 2.9
K ランチ たまごふりかけごはん 牛肉コロッケ＆厚焼玉子 ごぼうサラダ ころころこんにゃく 573 / 2.4	K ランチ 野菜ふりかけごはん 四川回鍋肉 三角中華春巻 さつま芋の甘露煮 580 / 2.2	K ランチ 高菜ごはん 鶏肉のハニーペッパー焼き もやしコーン炒め 炒り大豆 499 / 2.2	K ランチ ツナクリームスパゲティ 胚芽ロールパン 手作りパンプキンサラダ ケチャップ人参炒め 474 / 2.3	K ランチ ゆかりごはん 揚ギョーザの野菜トマトソース そぼろ肉じゃが ひじきサラダ 524 / 2.8	K ランチ
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
＊天皇誕生日＊	茜 名古屋みそかつ＆青のりポテトサラダ（ご当地メニュー） ひじき炒り煮 ツナと大根のカレー炒め 402 / 2.7	茜 NO揚げもの ビビンバ炒め＆水餃子＊ｷﾞｮｰｻﾞﾀﾙP こく旨タルタルのマカロニサラダ ジャンボ肉団子 361 / 2.6	茜 人気ののりコロ丼 でっかい野菜コロッケ＆竹輪天＊味付のりP 若布のチョレギサラダ風 きんぴら 有明海産 354 / 3.5	茜 ヤンニョム唐揚げ＆シューマイ お好みソースポテト 後乗せサクサク 揚玉＆揚工ビ さつま揚げと野菜の煮物 青菜ともやしの塩だれ和え 479 / 2.9	茜 チーズメンチ＆ひとくちオムレツ レンコンとこんにゃく炒め ほうれん草サラダ 307 / 2.5
	K ランチ 五穀米ごはん 酢豚 ミニカレーコロッケ 甘辛ツナ炒め 604 / 3.5	K ランチ いろいろ押し チャーハン 鶏チリ唐揚げ 紫芋のごまおさつフライ わかめキムチ炒め 632 / 4.9	K ランチ ソースカツ丼 梅ごま春雨サラダ 鶏肉と高野豆腐のみそ煮 雷こんにゃく 611 / 2.6	K ランチ 生姜たっぷり肉みそ丼 ゆず香る鶏カツ しょうゆ焼きそば コーンソティ 577 / 2.4	K ランチ



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。

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ずに別に捨てるようにお願い致します。

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

期間限定！ 鍋うどんおいしい 好評発売中!!

＊上段：エネルギー(kcal)　下段：塩分(g)を表示しています(茜おかずのみ)　＊茜のごはん1食当たり320kcal、蛋白質5.5gです　＊Kランチのカロリー、塩分は主食も含まれています

※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。