

# 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時までをお願いします

2026  
4/1~30



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
<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>清潔な容器でお召上がり いただく為にご協力ください</p> <p>・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別に捨てるようお願い致します。</p>	<p><b>茜</b> 濃厚仕立て!! デミカツ 472 2.4 かくぎりポテトサラダ</p>	<p><b>茜</b> 香味だれが決めて♪ 油淋鶏 &amp; 豚肉のみそ焼肉炒め 348 2.8 春キャベツの粒マスタードサラダ</p>	<p><b>茜</b> のり弁風ごはんの上にのせて 白身魚フライ &amp; ちくわの磯香揚げ 293 2.6 味付のりP こらまんじゅう <b>有明海産</b></p>	<p><b>茜</b> ジューシーメンチカツ &amp; フランク 356 2.7 高野豆腐煮物 いんげんとコーンのソティ</p>
		<p><b>K</b> ランチ たらこふりかけごはん 494 2.5 揚ギョーザの野菜トマトソース ブロッコリーペペロンチーノ 花がも煮</p>	<p><b>K</b> ランチ たまごふりかけごはん 499 2.7 ブリの照焼き &amp; のり塩コロッケ チンゲン菜と椎茸炒め キャベツと春雨のソティ</p>	<p><b>K</b> ランチ スパゲティミートソース 483 3.0 黒糖ロールパン シーズニングポテトフライ インゲンと人参ごま和え</p>	
<p>6</p> <p><b>茜</b> &lt;サービスメニュー&gt; 五目炊込みごはん 和牛100%メンチカツ ササミフライ 492 2.3</p>	<p>7</p> <p><b>茜</b> 旨み唐揚げ 373 2.6 れんこんごま油炒め <b>人気 No.1</b></p>	<p>8</p> <p><b>茜</b> ごはんが進む 豚キムチ炒め 345 3.0 チンジャオロースミニ春巻 ツナマカロニドレッシングサラダ</p>	<p>9</p> <p><b>茜</b> ごま油香る塩じゃがコロッケ 337 2.9 &amp; 豚肉のにんにくトマト炒め 切干大根煮</p>	<p>10</p> <p><b>茜</b> BIGハンバーグの 438 3.5 シャリアピンソース コールスローサラダ</p>	<p>11</p> <p><b>茜</b> たこキャベツカツ &amp; 黒胡椒ミニちくわ天 289 2.5 五目煮 さっぱり和え</p>
<p><b>K</b> ランチ 青菜ごはん 510 3.0 ハンバーグのBBQソース ピーマンと竹輪の金平 &amp; チキンリング プチゼリー</p>	<p><b>K</b> ランチ 回鍋肉焼きそば 592 3.4 エビカツ*タルタルソースP わかめさんぴら 甘辛ツナ炒め</p>	<p><b>K</b> ランチ おかかごはん 550 2.2 ハムカツ &amp; 花しんじょ 中華豆腐炒め 春菊とベーコンのサラダ</p>	<p><b>K</b> ランチ 彩りピラフ 405 1.7 ボンゴレスパゲティ フルーツゼリー チキンナゲット</p>	<p><b>K</b> ランチ 五穀米ごはん 568 1.7 塩だれ焼肉 チキンリング 炒り大豆</p>	
<p>13</p> <p><b>茜</b> 群馬名物 414 2.9 ソース豚カツ 小松菜おかか和え</p>	<p>14</p> <p><b>茜</b> カレーコロッケ &amp; 鶏の唐揚げ 376 3.2 野菜の含め煮</p>	<p>15</p> <p><b>茜</b> 四川回鍋肉 &amp; 粗びき炭火焼鶏つくね 328 2.9 中華風サラダ</p>	<p>16</p> <p><b>茜</b> 親子煮 &amp; おいしいクリーミーフライ 371 3.0 キャベツと若布のサラダ</p>	<p>17</p> <p><b>茜</b> メンチカツ &amp; 豚肉と玉葱の甘辛カレー炒め 448 2.6 キンピラゴボウ</p>	<p>18</p> <p><b>茜</b> のり塩チキンカツ &amp; ミニバーグ 289 2.6 ひじき炒り煮 チンゲン菜もやし炒め</p>
<p><b>K</b> ランチ とりそばごはん 531 2.3 牛肉コロッケ &amp; かにしぐれフライ マカロニたまごサラダ みかん缶</p>	<p><b>K</b> ランチ わかめごはん 485 2.4 アジ大葉フライ &amp; オムレツ イカと大根の煮物 カリフラワーサラダ</p>	<p><b>K</b> ランチ みそトマトボロネーゼスパ 553 2.6 懐かしの揚げパン 大根のコンソメ煮 うずら卵煮</p>	<p><b>K</b> ランチ 発芽玄米ごはん &amp; ごま昆布 503 3.0 たこキャベツカツ れんこんガーリックソテー ころころこんにゃく</p>	<p><b>K</b> ランチ ソースカツ丼 510 2.4 春雨サラダ ほうれん草サラダ たまご焼</p>	
<p>20</p> <p><b>茜</b> タレが決めて*ごはんが進む 364 2.7 極旨! 自慢のみそカツ 糸昆布炒り煮</p>	<p>21</p> <p><b>茜</b> 背徳のカレーまぜそば 369 2.4 &amp; 白身魚のポーションフライ もやしナムル</p>	<p>22</p> <p><b>茜</b> でっかい野菜コロッケ 360 3.4 &amp; ちくわ磯香揚げ 味付のりP さつま揚げと野菜の煮物 <b>有明海産</b></p>	<p>23</p> <p><b>茜</b> ハンバーグの 354 2.4 デミグラスソース 青菜とカマボコのお浸し</p>	<p>24</p> <p><b>茜</b> 粗挽き黒こしょう香る 473 2.5 手仕込み塩唐揚げ ひじき炒り煮</p>	<p>25</p> <p><b>茜</b> アジフライ &amp; 野菜入り鳥だんご 311 2.5 きんぴら キャベツの塩麹あえ</p>
<p><b>K</b> ランチ たらこふりかけごはん 571 2.4 カニクリームコロッケ いんげん黒胡椒炒め 枝豆サラダ</p>	<p><b>K</b> ランチ 生姜たっぷり肉味噌丼 550 1.6 三角中華春巻 &amp; かにしゅうまい ビーフンカレーソティ ほうれん草お浸し</p>	<p><b>K</b> ランチ オム焼きそば 423 2.1 生野菜サラダ パンケーキッシュ風 プチゼリー</p>	<p><b>K</b> ランチ たまご青菜ごはん 496 2.2 チーズインメンチカツ 春雨サラダ もやしとパプリカ炒め</p>	<p><b>K</b> ランチ ごまごはん 499 1.7 きのこ肉じゃが ササミフライ 大根と枝豆炒め</p>	<p><b>お願い</b> ★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、お弁当に異常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>27</p> <p><b>茜</b> えびフライ 431 3.3 北海道産チーズコロッケ 切干大根煮</p>	<p>28</p> <p><b>茜</b> 黒胡椒がやみつき 396 2.4 黒胡椒ベーコンカツ 揚げシューマイ 小松菜と大根の塩だれ和え</p>	<p><b>*昭和の日*</b></p>		<p>30</p> <p><b>茜</b> きょうしよく特製!! 461 3.2 メンチカツの手作りゴマソース 春雨の炒め物</p>	<p>4月23日(木)『きょうしよく特製パスタ』販売致します。 お楽しみに 後日、別途ご案内チラシをお届け致します。</p>
<p><b>K</b> ランチ ターメリックライス 452 2.4 挽肉ビーフンカレー かぼちゃフライ いんげん卵炒め</p>	<p><b>K</b> ランチ 野菜ふりかけごはん 449 2.2 ハンバーグ和風きのこソース ビーフンカレーソティ わらび餅</p>	<p><b>K</b> ランチ 甘辛ツナそばろ丼 580 2.3 カレーコロッケ &amp; チキンリング 麻婆大根 塩麹さんぴら</p>			

\*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。