

# 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

5/1~31



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
<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>茜</b> ハンバーグケチャップ &amp; 野菜コロッケ・たまご焼 レンコンごま油炒め 茄子のバーベキュー炒め 加例-364 塩分2.6</p> <p><b>Kランチ</b> さげとぼろごはん 厚切りハムカツ &amp; たまご焼 かくぎりポテトサラダ 揚げシューマイ 加例-579 塩分1.6</p>	<p><b>茜</b> のり塩チキンカツ &amp; イカフライ コーンとジャガイモ煮 わかめとカマボコすりごま和え 344 2.8</p> <p><b>Kランチ</b> 青菜ごはん タッカルビ ホタテ風味フライ 枝豆ソテー 570 3.5</p>	<p><b>*憲法記念日*</b></p>	<p><b>*みどりの日*</b></p>
6	7	8	9	10	11
<p><b>*振替休日*</b></p>	<p><b>茜</b> Wメンチのマスタードソース 野菜の煮物 チンゲン菜とわかめのナムル 411 2.7</p> <p><b>Kランチ</b> 発芽玄米ごはん 鶏の唐揚げ イカフライ 塩焼きそば 517 1.6</p>	<p><b>茜</b> ベーコンマヨカツ &amp; ゴロゴロイカメンチ 切干大根煮の旨カレー炒め ごぼうの白だし金平 348 2.3</p> <p><b>Kランチ</b> ゆかりごはん さけの西京焼き 豆乳入花しんじょ キャベツと春雨のソテー 447 2.7</p>	<p><b>茜</b> ジューシー 鶏もも肉!! 旨み唐揚げ 中華風サラダ わかめの韓国風炒め 446 3.3</p> <p><b>Kランチ</b> 塩だれ豚丼 オイスターソース焼そば 三角中華春巻 ごぼうサラダ 611 2.3</p>	<p><b>茜</b> BIGハンバーグのシャリアピンソース ひじき炒り煮 大根マリネ 441 3.5</p>	<p><b>茜</b> アジフライ &amp; フランク コールスローサラダ 茄子とピーマン炒め物 432 2.9</p>
13	14	15	16	17	18
<p><b>茜</b> 岡山風デミカツ キンピラゴボウ 小松菜の塩だれ和え 419 2.2</p> <p><b>Kランチ</b> 発芽玄米ごはん 四川回鍋肉 ハムカツ 炒り大豆 568 1.7</p>	<p><b>茜</b> 焼肉コチュジャン味噌炒め &amp; クリーミーコーンフライ たこちゃんウインナー 春雨とわかめのサラダ 405 2.7</p> <p><b>Kランチ</b> スパゲティミートソース 胚芽ロールパン エビカツ カリフラワーサラダ 500 2.9</p>	<p><b>茜</b> 鶏もも肉の胡麻醤油ソテー &amp; 驚沢根菜入りつくね 野菜の含め煮 青菜とカマボコ和え 351 3.2</p> <p><b>Kランチ</b> たまごふりかけごはん イカフライ 揚げヨーザのチリソース 野菜の含め煮 491 3.1</p>	<p><b>茜</b> スパイシードライカレー &amp; だけのこしゅうまい 野菜コロッケ もやし高菜炒め 353 4.0</p> <p><b>Kランチ</b> 発芽玄米の彩り豆ごはん 鶏竜田みぞれあん 白だしきんぴら わかめコーン 631 3.1</p>	<p><b>茜</b> 白身魚フライ &amp; 竹輪天 味付けのりP 春キャベツのサラダ ニンニクの芽ソテー 333 3.3</p>	<p><b>茜</b> ササミフライ &amp; 中華春巻 レンコンのピリ辛豆板醤炒め 三色ナムル 443 2.4</p>
20	21	22	23	24	25
<p><b>茜</b> &lt;サービスメニュー&gt; 三元豚ヒレカツ トカツ&amp;辛子P付き ガパオビーフン 530 3.0</p> <p><b>Kランチ</b> 卵とぼろごはん 海鮮あんかけ焼そば ミニ春巻 &amp; エビシューマイ ツナカレー炒め 567 2.8</p>	<p><b>茜</b> やみつきハムキャベツカツ &amp; パイが効いたポテトマフライ ひじき炒り煮 小松菜と大根のごま和え 362 2.4</p> <p><b>Kランチ</b> ゆかりごはん 鶏のサムジャン焼き だけのこしゅうまい キャベツと春雨のソテー 534 2.4</p>	<p><b>茜</b> 四川回鍋肉 &amp; 牛肉コロッケ ほうれん草サラダ ちくわ磯香揚げ 431 3.1</p> <p><b>Kランチ</b> とりとぼろごはん 白身魚フライ &amp; ホタテ風味フライ ビーフンカレーソテー やわらか彩りつみれ 477 1.9</p>	<p><b>茜</b> BIGハンバーグのデミグラスソース キャベツと若布のごま和え マカロニサラダ 475 3.5</p> <p><b>Kランチ</b> たれカツ丼 さけの塩焼き 厚焼玉子 ささがきごぼう金平 592 2.8</p>	<p><b>茜</b> 鶏の唐揚げ &amp; オムレツのツナマトリス 竹輪と野菜のうま煮 カリフラワーカレーソテー 457 3.1</p> <p><b>Kランチ</b> さげとぼろごはん ミニかぼちゃフライ えびチリソース キムチもやし和え 451 2.6</p>	<p><b>茜</b> 白身魚フライ &amp; 甘辛ダレのささみフライ 高野豆腐煮付 チンゲン菜の炒め物 367 2.6</p>
27	28	29	30	31	
<p><b>茜</b> 北海道産チーズコロッケ &amp; つくね焼き れんこん炒め ほうれん草とわかめ和え 435 3.2</p> <p><b>Kランチ</b> 五穀米ごはん 焼肉炒め &amp; イカフライ 春雨サラダ ころころこんにゃく 495 1.9</p>	<p><b>茜</b> イカフライ &amp; ローストンカツ マルちゃん焼きスパ もやしの中華和え 548 1.9</p> <p><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 シーズニングポテト チーズ入り焼かまぼこ 567 2.3</p>	<p><b>茜</b> シビ辛麻婆ナスだれの豆腐バーグ &amp; 蒸し餃子 糸昆布炒り煮 大根マリネ 338 2.2</p> <p><b>Kランチ</b> コロカレー丼 ポルチーニクリームパスタ キャベツとハムの卵炒め アセロラゼリー 578 2.0</p>	<p><b>茜</b> 豚肉のにんにくトマト炒め &amp; カレーコロッケ もやしと青菜のナムル 切干と豚肉キムチ炒め 416 3.1</p> <p><b>Kランチ</b> 発芽玄米ごはん 鶏の唐揚げ 豆乳入花しんじょ コールスローサラダ 597 2.0</p>	<p><b>茜</b> 肉厚がおいしい 豚メンチカツ &amp; 醤油味の旨味イカカツ 春雨と野菜の生姜炒め かくぎりポテトサラダ 426 2.5</p> <p><b>Kランチ</b> 高菜ごはん 揚げヨーザのチリソース ニンニクの芽ソテー わかめの韓国風ごま和え 464 2.4</p>	<p><b>*2日(木)茜、Kランチはパック弁当でのお届けとなります</b></p> <p><b>パック弁当はお客様での処分のご協力をお願い致します</b></p>

清潔な容器でお召上がりいただく為ご協力下さい  
・ふりかけのパックや割り箸、ガムなどはお弁当の中に入れてず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べずに至急弊社までご連絡下さい



西のご飯  
(国産米100%)  
1食あたり  
エネルギー320kcal  
蛋白質5.5gです



トランチの  
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