

献立表

茜 *akane*
(ごはん付) 550円(税込)

Kランチ 550円(税込)

ご注文は前日午後3時までお願いします

2026

10/1~31



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
 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。	冷し麺弁当は10月9日(金)まで 10月19日(月) からは うどん 600円(込) 販売致します	 Kランチ 茜弁当 ごはん付き	茜 295 3.0 イカフライ& カレー醤油焼きそば 野菜の含め煮	茜 382 2.4 カレーコロッケ& 鶏の唐揚げ レンコンとこんにゃく炒め	茜 301 2.1 白身魚フライ &肉団子 コールスローサラダ きんぴら
			 Kランチ 537 2.6 ゆかりごはん 鮭の西京焼き 枝豆春巻 鶏肉と高野豆腐のみそ煮	 Kランチ 545 2.6 プルコギ丼 ペペロンチーノ/パスタ シーズニングポテトフライ 大根サラダ	
5	6	7	8	9	10
茜 464 3.0 きょうしよく特製!! メンチカツの手作りゴマソース 切干大根煮*ポテトサラダ	茜 373 2.8 サクサク 旨み唐揚げ 懐かしのナポリタン	茜 390 2.4 カニクリームコロッケ& 豚肉の甘辛コチュジャン炒め 春雨と野菜の生姜炒め	茜 362 1.7 やわらかロースとんかつ 辛子P 中華風サラダ	茜 359 2.9 ハンバーグの 本格濃厚デミソース 野菜のコンソメ煮	茜 294 2.2 エビカツ &黒胡椒ミニちくわ天 じゃが煮 ひじき炒り煮
 Kランチ 544 2.1 野菜ふりかけごはん 牛肉コロッケ 揚げギョーザチリソース チンゲン菜ワカメナムル	 Kランチ 441 2.2 ラタトゥイユパスタ 北海道産あずきロールパン コーンたっぷりフライ ミニウインナー	 Kランチ 522 2.0 ターメリックライス 焙煎カレー オムレツのたらこマヨソース ひじきサラダ	 Kランチ 425 1.7 たまごふりかけごはん アジ大葉フライ 豆乳入り花しんじょ 人参しりしり	 Kランチ 544 2.6 ソースカツ丼 五目ビーフン炒め ケイジャンポテト 小松菜のごま和え	
12	13	14	15	16	17
スポーツの日	茜 440 2.9 新潟風たれかつ 春雨のしょうがドレッシングサラダ	茜 317 2.4 四川回鍋肉& ローストガーリック香るトマトバーグ 切干大根煮	茜 335 3.3 でっかい野菜コロッケ &ちくわ磯香揚げ 味付のりP もやしナムル	茜 415 2.7 プルコギ& 旨辛カレーメンチ コールスローサラダ	茜 296 2.8 アジフライ &ウインナー 野菜の煮物 青菜カマボコ和え
	 Kランチ 546 2.2 さけたまごはん ささみフライ 揚げギョーザ ちくわコーン炒め	 Kランチ 518 2.9 パッタイ風焼きそば 春巻のスイートチリソース 茄子豚肉炒め ポテトサラダ	 Kランチ 553 2.3 たらこふりかけごはん 豚肉のトマト炒め シーズニングポテトフライ キャベツなげん酢和え	 Kランチ 529 2.1 山菜ごはん ハムカツ&星型しんじょ 鶏とれんこんの白だし金平 マカロニたまごサラダ	
19	20	21	22	23	24
茜 445 2.1 手作りカレータルタルが美味しい 白身魚のポーションフライ &星ポテト おかずきんぴら*たらこポテト	茜 334 2.2 ＜サービスメニュー＞ ♪五目炊き込みごはん ヒレカツ&厚焼玉子 マカロニサラダ	茜 425 2.6 すき焼き風コロッケ &ちくわ明太マヨ揚げ 春雨の塩だれサラダ	茜 322 2.4 揚げ鶏のオーロラソース &エビカツ ひじき炒り煮	茜 396 3.0 BIGハンバーグの シャリアピンソース 中華風サラダ	茜 289 2.3 野菜コロッケ &ニらまんじゅう 糸昆布炒り煮 ブロッコリーの和え物
 Kランチ 503 1.3 発芽玄米ごはん 名古屋風味噌カツ 肉豆腐 ツナカレー炒め	 Kランチ 619 1.4 さけそぼろごはん 四川回鍋肉 三角中華 たまご焼き	 Kランチ 494 2.8 スパゲティミートソース 胚芽ロールパン ミニコロッケ コールスローサラダ	 Kランチ 529 2.4 野菜たっぷりドライカレー 白身魚フライ イカと春雨エスニックサラダ 大根ごま炒め	 Kランチ 566 2.5 おかかごはん 鶏の唐揚げ 洋風きんぴら 肉団子	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下さい 万が一、お弁当に異変を感じましたら食べずに至急弊組合までご連絡下さい
26	27	28	29	30	31
茜 374 2.4 豚肉の旨辛カレー炒め &のり塩チキンカツ さつま揚げと根菜のごま生姜きんぴら	茜 298 2.3 白身魚フライ& ちくわの磯香揚げ 味付のりP もやしナムル	茜 432 1.5 タンドリーチキン& 王道のソース焼きそば ジャンボ肉団子	茜 340 2.9 ごはんが進む 名古屋みそかつ& ベーコンとポテト甘辛ガーリック炒め キャベツと若布のサラダ	茜 316 2.0 かぼちゃのおかずコロッケ &麻辣そぼろ炒め キンピラゴボウ*キャロットラペ	茜 299 2.4 ジュシーメンチカツ &豆乳入り花しんじょ 根菜炒め煮 チンゲン菜と若布ナムル
 Kランチ 536 2.1 たらこふりかけごはん デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト 野菜つみれ	 Kランチ 549 1.2 2色そぼろ丼 明太スパサダ 焼き菜コロッケ いんげん黒こしょう炒め	 Kランチ 519 1.6 五穀米ごはん 豚カツ鬼おろしソース ビーフンカレーソテー レンコンと油揚げ炒め煮	 Kランチ 456 2.4 たまごふりかけごはん チーズインメンチカツ 枝豆と竹輪豆板じゃん炒め ころころこんにゃく	 Kランチ 473 1.2 発芽玄米ごはん ケイジャンチキン 一口オムレツ もやしと青菜和え	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ず 別に捨てるようにお願い致します。

*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。