

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



11/1~30



ご注文 & お問い合わせ

高崎共同食事協同組合
群馬県高崎市中豊岡町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 揚げどりの マヨカレーソース 346 2.0 こっくり味噌ごぼう炒め	*文化の日*	茜 和風おろしハンバーグ & ごま油香るチャプチェ 341 2.9 野菜の煮物*ポテトサラダ	茜 イカフライ & 懐かしのナポリタン 292 2.4 中華風サラダ	茜 野菜かき揚げ*竹輪磯香揚げ &粗挽き炭火焼とりつくね 324 2.9 キャベツと若布のサラダ	茜 すき焼き風コロッケ & ウインナー 308 2.1 キンピラゴボウ もやしカレー炒め
K ランチ プルコギ丼 春雨サラダ カレーコロッケ ーロがんも 583 2.1		K ランチ さけとぼろごはん 千キンカツ & ミニ春巻 キムチもやし和え コーンソテー 489 2.0	K ランチ 五穀米ごはん 四川回鍋肉 たらひとくちフライ たまご焼 514 1.4	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 人参のたらこ炒め パイ缶 409 2.7	
9	10	11	12	13	14
茜 チキンカツの スタミナ黒胡椒タルタルソース 354 2.1 ドライカレー	茜 でっかい野菜コロッケ &ちくわ磯香揚げ 味付のりP 377 3.0 コールスローサラダ	茜 チキステーキ & ローストガーリック香るトマトバーグ 296 2.1 王道のソース焼きそば	茜 おいしいクリーミーフライ &プルコギ 434 2.6 マカロニサラダ	茜 旨み唐揚げ 405 3.0 若布のチョレギサラダ風	茜 いかキャベツカツ & 野菜入り鳥だんご 293 2.6 野菜の煮物 青菜ともやしごま和え
K ランチ たらこふりかけごはん 牛肉コロッケ & 水餃子 レンコンの白ごま炒め ほうれん草お浸し 523 2.0	K ランチ 甘辛ツナとぼろ丼 ハンバーグのBBQソース もやし辛味炒め パイ缶 568 2.1	K ランチ 発芽玄米ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとハムの塩ビーフン炒め いんげんツナ和え 552 2.2	K ランチ 青菜ごはん アジ大葉フライ & えびチリソース しょうゆ焼きそば さつま芋の甘露煮 522 3.0	K ランチ 野菜たっぷりドライカレー 黒糖ロールパン かぼちゃフライ 大根ごま炒め 474 2.1	
16	17	18	19	20	21
茜 ジューシーメンチカツ & イカ磯辺ドーナツフライ 388 2.9 ウインナーのにんにくカレーチャップソテー	茜 ♪サービスメニュー♪ ♪五目炊き込みごはん エビフライ & 国産ささみチーズフライ 311 1.9	茜 新潟風たれかつ 396 3.0 切干ナポリタン	茜 カレーコロッケ & 鶏の唐揚げ 380 2.4 ごぼうととこんにゃく南蛮炒め	茜 ハンバーグのブラウンソース &フランク 403 3.6 中華風サラダ	茜 まぐろ野菜カツ & ニラまんじゅう 296 2.0 高野豆腐の煮物 キャベツと青菜お浸し
K ランチ ゆかりごはん 豚肉のトマト炒め & 和風風味フライ 春雨と野菜の生姜炒め カリフラワーサラダ 520 2.2	K ランチ おかかごはん 揚げヨーザのチリソース レンコンと人参の金平 玉子ともやし炒め 487 1.6	K ランチ 南瓜のクリームスパゲティ 胚芽ロールパン コーンたっぷりフライ ツナポテトサラダ 546 2.6	K ランチ ターメリックライス 焙煎カレー エビカツ 大根マリネ 495 2.0	K ランチ 山菜ごはん さけの西京焼 & カニカマ天ぷら ちくわコーン炒め れんこんの白だしきんぴら 450 2.4	
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	茜 白身魚フライ & ちくわの磯香揚げ 味付のりP 298 2.5 キンピラゴボウ	茜 回鍋肉 & 水餃子のチリソース 336 2.3 明太マカロニサラダ	茜 群馬名物 ソース豚カツ 396 2.4 枝豆ちくわ炒め*キャロットラペ	茜 自家製タルタルが美味しい チキンの 手作りタルタルソース 346 2.2 コールスローサラダ	茜 野菜コロッケ & 照焼きミニバーグ 295 2.6 切干大根煮 チンゲン菜ともやし和え物
	K ランチ ひじきとベーコンの混ぜごはん 和風おろしハンバーグ おさつコロッケ コーンソテー 522 2.1	K ランチ 五穀米ごはん 鶏肉のハニーペッパー焼き フライドポテト 茄子のだし醤油炒め 611 2.1	K ランチ とりとぼろごはん 五目ビーフン炒め 三角中華春巻 パイ缶 453 1.8	K ランチ 発芽玄米ごはん 豚肉のオイスターカレー炒め えびとブロッコリーのマヨサラダ たらひとくちフライ 646 3.0	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 ★弁当容器の蓋を開けず、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
30					
茜 カニクリームコロッケ & キーマカレーパスタ 354 2.7 糸昆布炒り煮	 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。	 Kランチ	 茜弁当 ごはん付き	 期間限定! 銅 はん 好評発売中!!	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 ・ふりかけのバックや割り箸、 ガムなどはお弁当の中に入れて 別に捨てるようにお願い致します。
K ランチ たまごふりかけごはん チーズインメンチカツ 小松菜お浸し ツナカレー炒め 466 2.6					

*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。