

# ~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	4月16日 月曜日	4月17日 火曜日	4月18日 水曜日	4月19日 木曜日	4月20日 金曜日	4月21日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆男爵コロッケカレー</b> キャンティチーズ 春雨と牛肉ピーマン炒め ロールキャベツと かんもコンソメ煮 鯖の味噌煮 枝豆腐 フチハンバーグデミソース エネルギー:516Kcal	<b>◆八宝菜</b> 花れんこんのせ かき揚げ/丼たれ マカロニスパイシーサラダ 豚肉のトマト煮 ハムステーキ ごまだれうどん エネルギー:517Kcal	<b>◆ハッシュドビーフ</b> グリンピース チーズ屋仕込みのメンチカツ イカの照焼 くらげと蒸し鶏中華和え キャベツと玉子のソース焼 野沢菜昆布 エネルギー:594Kcal	<b>◆イタリア風グラタン</b> 焼売 白身フライ 豚キムチ 子持ちサラダポテト和え 若竹煮 ストロベリーゼリー エネルギー:466Kcal	<b>◆鶏の唐揚げ</b> チリマヨソース 目玉焼塩コショウ スパナポリとウインナー 豚ロース生姜焼 金平ごぼう 春雨中華サラダ エネルギー:596Kcal	<b>◆ミートボール</b> トマト野菜あんかけ ピリ辛タコカツ 豚バラ大根煮 キャベツと塩昆布炒め 鶏のスパイス焼 ごはんにかける卵 エネルギー:552Kcal
	4月23日 月曜日	4月24日 火曜日	4月25日 水曜日	4月26日 木曜日	4月27日 金曜日	4月28日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆葱塩牛丼風</b> 花蒲鉾 アジフライタルタル 鶏と根菜黒酢炒め ハムチーズピカタケチャップ フロッキーフレンチサラダ ジャージャー麺 エネルギー:501Kcal	<b>◆キーマカレー</b> うずら玉子/福神漬 野菜豆腐の天ぷらおろしポン酢 豚ロース炭火焼 麻婆茄子 蒸し鶏の葱ソース和え シャキシャキ肉団子 エネルギー:595Kcal	<b>◆豚カツ玉子とし</b> 紅生姜 牛肉のブラウン煮 ますの塩焼 ゆずもずく蕎麦 シーザーサラダ 納豆 エネルギー:586Kcal	<b>◆イタリアンハンバーグ</b> グリル野菜のせ 肉豆腐 ハムマヨサラダフライ 豚バラ白菜だし炊き煮 ジンジャーパオズ 筍・ベーコンアスパラの ニンニク醤油炒め エネルギー:597Kcal	<b>◆鶏の竜田</b> 中華野菜あん 鯖の西京漬焼 豚にら玉子炒め 海藻サラダ 牛肉しめじ春雨煮 ミニフランクフルトケチャップ エネルギー:598Kcal	<b>◆豚肉スタミナ炒め</b> 竹輪の甘辛揚 ビーフ&チキン シャリアピンソース 具沢山ビーフンカレー炒め おくら梅和え ペンネミートソース エネルギー:555Kcal

## 栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。

若葉の緑が目にも鮮やかなこの頃ですね。

4月は、何かと忙しい方が多いかと思われます。

日常の疲れや、気温差により体調を崩しやすい時期ですので、お気をつけください。

今回は、疲労回復に良い酸味のある食材を

少し多くメニューに取り入れました。

この時期を元気に乗り切ってください。



※上記のメニューに、ライス普通盛り250g(420Kcal)が付きます。

※仕入れの都合により、若干メニューの変更がございますが御了承下さいませ。

※食品衛生上、昼食は午後1時までにお召し上がりくださいます様お願い申し上げます。

※お弁当箱の中には、ガムやタバコの吸い殻など入れない様お願いします。

## 給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

TEL 0438-37-0141

FAX 0438-37-0888

ご注文は、  
9時30分までに、  
お願いいたします。

