

～MENU～

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	5月28日 月曜日	5月29日 火曜日	5月30日 水曜日	5月31日 木曜日	6月1日 金曜日	6月2日 土曜日
お弁当メニュー	◆みいん干しのアジフライ 点心シュウマイ 牛肉・筍・ニンニクの芽 コチュジャン炒め ビーフ&チキンシリアルソース 三色酢の物 青梗菜と豚バラだし炊き煮 肉味噌うどん <small>エネルギー: 606Kcal</small>	◆辛口ビーフカレー 赤ウインナーのせ ひじき豆腐天 おろしポン酢 ホイコーロー 鶏の西京焼 フロッコリーフレンチサラダ ピリ辛極太メンマ <small>エネルギー: 576Kcal</small>	◆イタリア風グラタン 豚 天 柳川風煮 野菜コロッケ 切干大根キムチ 鶏とカリフラワーの胡麻ドレ ペッパーボロニアハム <small>エネルギー: 576Kcal</small>	◆鶏の竜田黒酢野菜あん 枝豆入りオムレツ 牛肉と野菜のスパイス炒め 具沢山刻み昆布煮 コーンマカロニサラダ タ張メロンゼリー <small>エネルギー: 521Kcal</small>	◆ハンバーグ照りマヨソースレタスのせ 竹輪の磯辺揚げ 茄子のミートソース 鶏とれんこん生姜煮 納 豆 ジャーマンポテト <small>エネルギー: 565Kcal</small>	◆韓国風フルコギ 豚ロースカレーパン粉焼 ビーフメンチカツ 目玉焼デミソース 明太子サラダ 生姜ごま高菜 <small>エネルギー: 572Kcal</small>
	6月4日 月曜日	6月5日 火曜日	6月6日 水曜日	6月7日 木曜日	6月8日 金曜日	6月9日 土曜日
お弁当メニュー	◆キーマカレーフライ つくね大葉の ハンバーグ甘酢あん フロッコリーカニあんかけ 牛肉としめじ・白滝煮 おくらの梅和え コーンポタージュサラダ <small>エネルギー: 475Kcal</small>	◆Wとんかつ 豚肉とトマトのにんにく炒め 秋刀魚甘露煮 タンドリーチキン 金平ごぼう ごはんにかける卵 <small>エネルギー: 617Kcal</small>	◆八宝菜うずらのせ 白身魚の天ぷらわさびソース ロマネスコカリフラワーの シーザードレ ハンバーグレトロソース 蒟蒻田楽 肉詰めいなりおくら添え <small>エネルギー: 578Kcal</small>	◆牛肉ブラウン煮フロッコリーのせ 唐揚げレモンあんかけ ナポリタン ポテトサラダ チーズオムレツ 豆乳フリン <small>エネルギー: 591Kcal</small>	◆肉豆腐玉子しんじょのせ イカフライ 春雨玉葱牛肉炒め あぶり焼チキン 鯖の味噌煮 キムチうどん <small>エネルギー: 601Kcal</small>	◆他人丼紅生姜 かき揚げ/天つゆ 牛肉ニンニク味噌だれ焼 ミートソースパオス ハムステーキマスタードのせ 海老千リ <small>エネルギー: 586Kcal</small>

栄養士からのコメント

いつもご利用いただき、有難うございます。
 うっすらと汗ばむ陽気が、夏に近づいていることを知らせていますね。
 体調を崩さぬよう、お気を付けください。

【今回のお薦めメニュー】

◆鶏の竜田黒酢野菜あん(5/31・木曜日)

鶏の竜田に野菜入りの黒酢ソースをかけました。

黒酢は、長期熟成により黒い色に変化します。

疲れを取り除く働き以外に高血圧予防や血流改善効果、
 ダイエット効果などが期待されます。是非、ご賞味ください。

※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よう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。

