

~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	8月20日 月曜日	8月21日 火曜日	8月22日 水曜日	8月23日 木曜日	8月24日 金曜日	8月25日 土曜日
お弁当メニュー	◆ラビオリ餃子 千リソース野菜あん 筑前煮 カニ玉 そうめんチャンフル 子持ちサラダポテト和え 柚子おろしミートボール  エネルギー:551Kcal	◆すき焼き風煮 紅生姜 あらびき二層メンチカツ ます塩焼 ふいかけ スパゲティオポリタン バンバンジー れんこん柚子マリネ エネルギー:510Kcal	◆チキンカツ 胡麻ソース 牛肉野菜のコチュジャン炒め 豚肉と茄子生姜煮 シーザーサラダ 小籠包 合鴨とメンマ和え エネルギー:562Kcal	◆彩い野菜のかき揚げ 天丼たれ イタリアンハンバーグ Mixベジのせ 豆腐と玉子のかにあんかけ 大根と豚バラ煮 中華くらげわかめ和え 納豆 エネルギー:559Kcal	◆ハムカツカレー 福神漬 彩い野菜のラタトゥイユ 赤ウインナー お好み焼き れんこんひじき煮 海老フリッターオーロラソース 冷しそば エネルギー:591Kcal	◆肉豆腐 甘酢花れんこんのせ 白身魚の竜田野菜あん ビーフ&チキンおろしソース 玉子サラダ チンジャオオロス風 きょうろしくれ エネルギー:548Kcal
	8月27日 月曜日	8月28日 火曜日	8月29日 水曜日	8月30日 木曜日	8月31日 金曜日	9月1日 土曜日
お弁当メニュー	◆牛肉野菜のビビンバ 海老はんぺん ジューシー肉焼売 豚の味噌だれ炭火焼 マカロニサラダ 豚肉とニンニク塩炒め 夕張メロンゼリー エネルギー:570Kcal	◆イタリア風グラタン カレー春巻 豚キムチ 蒟蒻とさつまピリ辛炒め ポークウインナー塩胡椒 青唐辛子パスタ しそ風味春雨 エネルギー:448Kcal	◆HOTチキン唐揚げと フレン唐揚げ 四川風麻婆 鯖の幽庵漬 カレーポテトサラダ 目玉焼トマトソース 胡麻だれ冷し中華 エネルギー:596Kcal	◆餃子の 春雨スープ煮 あぶり焼きチキン ポークチャップ 玉子とベーコンアスパラ炒め 白身フライタルタル シャキシャキ肉団子 エネルギー:594Kcal	◆Wカレーハンバーグ ポテトフライ 秋刀魚甘露煮 クリーミーコロッケ スパイス野菜炒め ペンネアラビアータ おかず木くらげ エネルギー:598Kcal	◆八宝菜 うずらのせ ごぼうと竹輪味噌炒め ロールキャベツのクリーム煮 ハムステーキ スクランブルエッグ メンマ胡椒和え たっぴい海老カツ  エネルギー:532Kcal

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。
 夏の疲れが出やすくなる時期ですが、体調を崩していませんか。
 高温環境の下でもストレスが溜まると言われています。
 ストレスは、精神的なものから、高温・寒冷からの疲労といった
 身体的なものまでさまざまです。ストレス解消法は、人それぞれですが、
 ストレスを解消する食べ方や、逆にストレスをためる食生活もあります。

- ◆ストレス解消の食事ポイント...◎
 美味しい/楽しい/リラックス/団らん
- ◆ストレスを溜める食生活...×
 偏食/欠食/暴飲暴食/ながら食

『ストレスは万病のもと』
 と言われます。
 ストレスを極力溜めない
 様に、お過ごしください。

※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。

