



~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	9月17日 月曜日	9月18日 火曜日	9月19日 水曜日	9月20日 木曜日	9月21日 金曜日	9月22日 土曜日
お弁当メニュー	敬老の日 	◆韓国風 キムチすき焼き アジフライタルタル 豚肉と茄子胡麻味噌炒め チーズオムレツケチャップ 鶏とフロッコリーのシーザードレッシング 焼うどん エネルギー:585Kcal	◆鶏の ユーリンチーソース ちゃんぽん風煮 スパティナポリタン ハムステーキ 豚肉鶏胸肉ピリ辛炒め おくらとしぼわかめ 根菜とくるみの和サラダ エネルギー:593Kcal	◆豚肉山菜柳川風煮 紅生姜 いか天チリソース チーズinハンバーグデミソース 麻婆豆腐 カリフラワーの胡麻マヨ和え からし木耳 エネルギー:578Kcal	◆秋野菜入りカレー うずらのせ 明太マヨクノートル キムチ餃子 鯖の幽庵焼 豚肉トマト炒め ネギと若芽の酢味噌和え 青りんごゼリー エネルギー:588Kcal	◆たらの竜田 中華野菜あんかけ 豚肉たけのこ生姜炒め ニラ玉 枝豆焼売 ミニカツアワサビ漬 鶏のハニーマスタード焼 ジャーマンポテト エネルギー:479Kcal
	9月24日 月曜日	9月25日 火曜日	9月26日 水曜日	9月27日 木曜日	9月28日 金曜日	9月29日 土曜日
お弁当メニュー	秋分の日の振替休日 	◆骨なしフライドチキン 大判つくね カレービーフン 高菜入りポテトサラダ かみなりごぼうこんにゃく おはぎ/ふいかけ エネルギー:598Kcal	◆唐揚げ 甘辛ソースの黒胡椒 豚小間ボン酢炒め 豆腐ハンバーグ胡麻だれ コールスローサラダ イカとフロッコリー チリソース炒め レンコン柚子マリネ エネルギー:609Kcal	◆牛丼風煮 紅生姜 かき揚げ/天丼たれ サイコロステーキおろしソース キャベツの塩昆布炒め たらこスパゲティ ごはんにかける玉子 エネルギー:593Kcal	◆ビーフシチュー カリフォルニアミックス 目玉焼フライ 鶏の炭火味噌焼 もやしと挽肉炒め わかめと梅生姜和え ごまだれ冷し中華 エネルギー:597Kcal	◆玉子の 酢豚野菜あんかけ ちくわ甘辛煮 豚バラ大根 おくらのキムチ和え 中華くらげと蒸し鶏和え トロピカルMix エネルギー:448Kcal

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。

朝晩はだいぶ涼しくなりましたが、日中はまだ暑さが残っておりますね。この時期、気温差や夏からの疲れを引きずり、体調を崩しやすくなります。免疫力を高める栄養素の一つが「たんぱく質」です。

たんぱく質(肉や魚・玉子・大豆製品・乳性品)と野菜を組み合わせると効率よく吸収されます。体調を崩さぬよう、元気にお過ごしください。

◆唐揚げ甘辛ソースの黒胡椒(9/26・水曜日)

鶏の唐揚げに、甘辛いソースとスパイシーな黒胡椒を絡めました。甘辛さの中にスパイシーさが残る味を是非、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時までにお召上がりください。ご希望申し上げます。
 ※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をお願いします。

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。

