

# ~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	10月15日 月曜日	10月16日 火曜日	10月17日 水曜日	10月18日 木曜日	10月19日 金曜日	10月20日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆メンチカツ</b> テミソースかけ 柳川風煮 ベーコン野菜のラタトゥイユ ビーフ&チキン シャリアピンソース 鶏と春雨のマヨ和え ソース焼うどん エネルギー:641Kcal	<b>◆いか天と</b> 竹輪天/天つゆ 厚揚げのホイコーロー風 鶏のコチュジャン焼 豚バラ大根煮 もやしのナムル ジャーマンポテト エネルギー:550Kcal	<b>◆ハンバーグおろしソース</b> きのこガーリックソテーのせ 鯖大葉チーズフライ 豚ニラ玉 鶏とブロッコリーのクリーム煮 明太子スパゲティ 若芽と葱の酢味噌和え エネルギー:598Kcal	<b>◆鶏の唐揚</b> 油淋鶏ソース トマトのペンネグラタン 豚肉蓮根ひじき煮 牛肉と春雨の塩炒め シーザーサラダ ペッパーポロニアハム エネルギー:585Kcal	<b>◆ポークカレー</b> ハーフ玉子のせ/福神漬 10品目のふんわり天野菜あん さんまの塩焼 野菜の黒酢ソース炒め メンマ黒胡椒和え シルキーワサビサラダ エネルギー:588Kcal	<b>◆豚肉白菜</b> スタミナ炒め/紅生姜 筑前煮 玉子サラダフライ 千千ミ 鯖の生姜煮 青唐辛子ピリ川漬 エネルギー:454Kcal
	10月22日 月曜日	10月23日 火曜日	10月24日 水曜日	10月25日 木曜日	10月26日 金曜日	10月27日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆白身チーズ</b> 青海苔フライ 手造りタルタル 大根シーチキン煮 ハムチーズピカタ ケチャップのせ カレー焼きそば コリコリうい南蛮 フリン エネルギー:502Kcal	<b>◆他人丼風煮</b> 紅生姜 ザーサイと豚肉冬瓜炒め 揚げ出し豆腐甘酢野菜あん あぶり焼チキン 海藻サラダ中華ドレ 海老千り エネルギー:505Kcal	<b>◆酢 鶏</b> 鯖の幽庵漬焼 豚肉と豆腐のキムチ炒め 塩昆布のペンネ 鶏とカリフラワーの 胡麻マヨ和え 大根おろし明太子のせ エネルギー:520Kcal	<b>【炊込みご飯】</b> <b>◆濃厚</b> カレールーコロッケ キャベツと豚肉スパイス炒め マヨソースハンバーグ 照焼ソース マカロニサラダ 五色酢の物 海苔巻きロール エネルギー:564Kcal (炊込みご飯を除く)	<b>◆餃子の春雨スープ煮</b> もちサクポテト・ キャンディチーズ 若鶏塩だれ焼 もやしと玉子炒め 肉詰めいなりハーフ絹さやのせ ごぼうサラダ エネルギー:547Kcal	<b>◆四川風麻婆</b> 竹輪の甘辛揚 豚ローススパイス焼 ウインナー マスタードケチャップ 茄子と豚肉おろし煮浸し 小籠包 エネルギー:537Kcal

## 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。

爽やかな秋日和が続いておりますね。

10月に入っても、日中は今だ半袖で過ごせる日があることに、驚いています。

朝・晩の気温の低下により、体調を崩さぬよう、

お気を付けください。

【今回のお勧めメニュー】

・炊込みごはん (10/25・木)

秋も深まって参りましたので、クックオリジナル(手作りの)炊込みご飯の登場です。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。

