


# ~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	1月7日 月曜日	1月8日 火曜日	1月9日 水曜日	1月10日 木曜日	1月11日 金曜日	1月12日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆豚カツ</b> ザーサイと豚肉冬瓜炒め にら玉 お好み焼き スティックカリフラワーの オーロラサラダ 肉詰めいなりおくら添え エネルギー:532Kcal	<b>◆ごぼうの鶏つくね巻天 と竹輪天/天つゆ</b> 豚肉トマトにんにく炒め 挽肉もやし中華あん 鶏の塩だれ焼 葱と若芽の酢味噌和え ごぼうサラダ エネルギー:580Kcal	<b>◆葱塩牛丼風</b> 鯖大葉チーズフライ 豚と野菜のコチュジャン炒め 焼きそば 焼売 バンバンジー レンコン柚子マリネ エネルギー:490Kcal	<b>【若芽ごはん】</b> <b>◆鶏の唐揚げ</b> 甘辛ソース黒胡椒和え 豚バラ大根煮 ビーフ挽肉キムチ炒め トマトのペンネグラタン ユーンコールスローサラダ きゅうしぐれ エネルギー:577Kcal	<b>◆牛すき玉子とし煮</b> 花蒲鉾 タラの竜田黒酢野菜あん ビーフ&チキン シャリアピンソース 納豆 フロッコリーのチョコレギサラダ 蕎麦 エネルギー:591Kcal	<b>◆豚肉スタミナ</b> 味噌炒め/紅生姜 ビーフメンチカツデミソース さんまの塩焼 フキとあげぜんまい煮 梅生姜メンマ和え 大根おろし明太子のせ エネルギー:555Kcal
	1月14日 月曜日	1月15日 火曜日	1月16日 水曜日	1月17日 木曜日	1月18日 金曜日	1月19日 土曜日
お弁当メニュー	<b>成人の日</b> 	<b>◆白身魚フライ</b> <b>タルタルソース</b> 麻婆豆腐 豚ロース炭火焼 肉じゃが おくらとしぼわかめ 柚子おろし肉団子 エネルギー:457Kcal	<b>◆彩り野菜のかき揚げ</b> <b>天井たれ</b> ホイコーロー 鶏のバジル焼 ベーコンと野菜のラテトウイユ 高菜入りポテトサラダ 笹かまぼこ エネルギー:542Kcal	<b>◆ビビンバーク</b> 帆立クリーミーコロケ キャベツの塩昆布炒め マロニー牛肉玉葱煮 ウィンナーケチャップ和え 玉子サラダ エネルギー:598Kcal	<b>◆ビーフカレー</b> <b>グリンピースのせ/福神漬</b> 鶏の唐揚げ 豚小間のポン酢炒め ハムステーキ ス克蘭フルエッグのせ もずくと若芽和え 青いんごゼリー エネルギー:580Kcal	<b>◆フルコギ</b> <b>紅生姜</b> 目玉焼フライ 牛肉のブラウンソース シーザーサラダ サイコロステーキ おろしソース 海老千り エネルギー:595Kcal

## 栄養士からのコメント

2019年がスタートしました。  
 皆様、お健やかな新年をお迎えの事と存じます。  
 今年は、『平成』から新しい年号に変わりますね。  
 皆様にとって、この一年が活気ある幸せ多き年  
 となりますよう、お祈り申し上げます。

弊社も、安心・安全な美味しいお弁当を引き続きご提供  
 出来ます様、日々努力してまいります。  
 宜しく願い致します。



※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いたします。

## 給食のクックさん

木更津市細沢南2-3-8

ミナ オイシイ

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。