

~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日	5月18日 土曜日
お弁当メニュー	◆ビーフメンチカツ デミソースがけ チンジャオロース 筑前煮 ちいめんオムレツ 梅れんこん ジャージャー麺 エネルギー:516Kcal	◆銀ヒラス天 甘酢野菜あんかけ ワサビマヨハンバーグ レトロソース 豚肉とニンニクの芽炒め 中華クラゲと若芽和え フロッコリーのシーザーサラダ ペッパーポロニアハム エネルギー:597Kcal	◆牛すき煮 紅生姜 ブラックカレーコロケ 鯖の塩焼 豚にら玉 明太子スパゲティ コリコリうい南蛮 エネルギー:506Kcal	◆油淋鶏 豚肉トマト生姜炒め イカキャベツバーグ和風あん 麻婆茄子 チョレギサラダ 冷しうどん エネルギー:578Kcal	◆白身フライ タルタルソース ベーコンアスパラの中華炒め 豚ロース香味野菜焼 鶏と大根ぜんまい煮 メンマ黒胡椒和え 冷奴 エネルギー:463Kcal	◆ちゃんぽん風煮 竹輪の磯辺揚げ チキンピカタケチャップ 豚キムチ シャキシャキ肉団子 春雨中華サラダ エネルギー:445Kcal
	5月20日 月曜日	5月21日 火曜日	5月22日 水曜日	5月23日 木曜日	5月24日 金曜日	5月25日 土曜日
お弁当メニュー	◆二層の 牛肉入りクノーテル フロッコリーとイカの バター醤油炒め 焼ちゃんぽん いちごマシュマロ 切昆布と桜海老煮 焼餃子 ペンネアラビアータ エネルギー:495Kcal	◆ごぼうの鶏つくね巻き天と さつま芋天/天つゆ 豚肉野菜ブラックペッパー炒め 牛肉のフラウン煮 鶏の西京焼 葱と若芽の酢味噌和え シルキーワサビサラダ エネルギー:594Kcal	◆ミートオムレツ トマトソース ハムマヨコーンフライ スパゲティソテー 青梗菜の中華炒め 白滝・がんも・ウインナー煮 グラタン れんこん柚子マリネ エネルギー:513Kcal	◆ビビンバーグ 豆腐のカニあんかけ 豚肉の甘辛 ポテトチーズもちケチャップ ヤングコーンと カリフラワーの胡麻ドレッシング ふうふうちゃちゃ青唐辛子 エネルギー:512Kcal	◆チキンカツカレー 福神漬 豚バラ白菜だし炊き煮 蒟蒻鹿の子串とおくらの 肉味噌がけ さんま塩焼 スパイシーマカロニサラダ ミックスフルーツ エネルギー:520Kcal	◆葱塩牛丼風煮 紅生姜 アジフライ ちぢみ 彩り野菜のラタトゥイユ 高菜ポテト和え 中華風ごま団子 エネルギー:582Kcal

栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。

日を増すごとに陽ざしも強くなり、日中は半袖の人も多く見かけるようになりました。

爽やかな好季節ですが、気が付くと水分不足から熱中症になりやすくなります。

暑い場所では、特にこまめな水分摂取を心掛けください。

【今回のお薦めメニュー】

◆ブラックカレーコロケ(5/15・水)

じっくりと時間をかけて作ったルーをポテト生地で包んだ、名前の通り具が黒いカレーコロケです。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ようお願い申し上げます。

※お弁当容器は、電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。

※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

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。