

～MENU～

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	5月27日 月曜日	5月28日 火曜日	5月29日 水曜日	5月30日 木曜日	5月31日 金曜日	6月1日 土曜日
お弁当メニュー	◆夏野菜カレーコロッケ ロールキャベツの ミートソースかけ 野菜ビーフン炒め サイコロステーキ 水餃子のポン酢 しその実山菜 エネルギー:564Kcal	◆鶏のレモンソース 青唐辛子のパスタ フロッコリーベーコン炒め キャベツ焼き 白菜キムチ お弁当つくね串 エネルギー:455Kcal	◆四川風黒麻婆豆腐 カレー春巻 ウィンナーケチャップ 牛ごぼう炒め すし揚げと昆布煮 玉子サラダ 納豆 エネルギー:538Kcal	◆彩い野菜のかき揚げ 丼たれ 青梗菜の豚バラスタミナ炒め フリの照焼 ザーサイ大根煮 シャキシャキ肉団子 さつま芋サラダ エネルギー:517Kcal	◆他人丼風煮 紅生姜 牛粗挽きステーキシャリアピン タラモサラダ エビマヨ たけのこと菜の花和え 胡麻だれ冷し中華 エネルギー:553Kcal	◆牛肉野菜 スタミナ炒め 揚げ出し豆腐 カニ玉 イカのみりん焼 カップ佃煮 バンバンジー ジャーマンポテト エネルギー:445Kcal
	6月3日 月曜日	6月4日 火曜日	6月5日 水曜日	6月6日 木曜日	6月7日 金曜日	6月8日 土曜日
お弁当メニュー	お薦め！ ◆ロース豚カツと 海老フライタルタルソース ニンニクの芽の塩だれ炒め もずくと若芽和え 茄子とそぼろ甘辛煮 きくらげ天生姜のせ 茶碗蒸し エネルギー:447Kcal	◆酢 鶏 豚ローススパイス焼 青じそ海藻サラダ フロッコリーカニあんかけ フルーツゼリー 韓国風チャプチェ エネルギー:450Kcal	◆竹輪カレー天と ハム天／味塩添え 鯖の味噌煮 チーズオムレツデミソース キャベツと桜海老炒め おくらのわさび和え エリンギ明太 エネルギー:509Kcal	◆八宝菜 うずら玉子 鶏のバジル焼 秋刀魚の南蛮漬 コールスローサラダ いなり餃子とミニ串天煮 キムチ風うどん エネルギー:497Kcal	◆キーマカレー グリンピースのせ／福神漬 梅入りササミフライ 目玉焼塩こしょう シャケバーグだしあんかけ 洋風野菜マスタード焼 海老千り エネルギー:542Kcal	◆イタリアン ハンバーグ 牛肉と春雨煮 玉子とアスパラスパイス炒め ワサビクリームドレサラダ イカフライ 小籠包 エネルギー:549Kcal

栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。
 今年も早いもので半年が過ぎようとしています。
 梅雨入りが近いこの時期、湿度も高く体調を崩しやすくなります。
 日頃の体調に気を付けながら、お過ごしください。

【今回のお薦めメニュー】

◆ロース豚カツと海老フライタルタルソース(6/3・月)

ロース豚カツと海老フライにタルタルソースを添えました。
 この日のメニューは、体を構成する主成分のたんぱく質を
 多く含み、暑さを乗り切るのにお薦めです。
 ボリューム満点のメニューを是非、ご賞味下さい。



※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。