


~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	7月8日 月曜日	7月9日 火曜日	7月10日 水曜日	7月11日 木曜日	7月12日 金曜日	7月13日 土曜日
お弁当メニュー	◆フラックカレーコロッケ グリルチキンステーキテミソース フロッキーとコーン フレンチサラダ 茄子とそぼろの甘辛煮 蒟蒻かのご串 おくら添え(たいみそ) 極うま春雨 エネルギー:453Kcal	◆イタリア風グラタン / スパナポリ 洋風野菜マスタード炒め 大根カニあんかけ 豆腐ハンバーグ天/天丼たれ ワサビクリームドレサラダ 白菜キムチ エネルギー:452Kcal	◆牛すき玉子とし煮 紅生姜 ニンニクの芽塩ダレ炒め モーカ南蛮漬 海老マヨソースコロッケ 生野菜のオーロラサラダ しぼきくらげ エネルギー:512Kcal	お薦め! ◆チキン南蛮タルタル フリの照焼 青梗菜とたけのこ中華炒め 若芽と中華くらげ 目玉焼(塩胡椒・パセリ) 黒胡麻豆腐 エネルギー:567Kcal	◆ビーフシチュー 洋風野菜のせ 豚ロース生姜焼 タラモサラダ ゴーヤチャンプル 餃子フライケチャップのせ フランクフルト エネルギー:484Kcal	◆豚肉スタミナ 味噌炒め/紅生姜 鯖チーズ大葉フライ タコライスソースパスタ 旨辛生姜昆布 枝豆いなり絹さやのせ ローストチキンの胡麻だれ エネルギー:573Kcal
	7月15日 月曜日	7月16日 火曜日	7月17日 水曜日	7月18日 木曜日	7月19日 金曜日	7月20日 土曜日
お弁当メニュー	海の日 	◆白身魚のおろし野菜あんかけ 玉子サラダ包みハンバーグ キムチもやし ベーコンアスパラ中華炒め カリフラワーフレンチドレ和え タ張メロンゼリー エネルギー:448Kcal	◆鶏天と竹輪磯辺天/天つゆ とろ〜りオムレツケチャップ 豚肉と蒟蒻ピリ辛炒め 白菜クリーム煮 明太子スパゲティ 納豆 エネルギー:503Kcal	◆キーマカレー 福神漬 クリーミーチーズシュウマイ チキンカツ レンコンそぼろ金平 鯖の味噌煮 冷しうどん エネルギー:574Kcal	◆韓国風フルコギ 春巻き 牛肉のトマトニンニク炒め イカのみりん焼 味付めかぶ カニ玉 シャキシャキ肉団子 エネルギー:437Kcal	◆柳川風煮 紅生姜 枝豆コロッケ 鶏のペッパー焼 フロッキーとハムの塩炒め マロニー中華ドレサラダ 海老干り エネルギー:579Kcal

栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。
 本格的な夏が近づいてまいりました。
 暑さから、冷たい食べ物・飲み物を好みやすい季節ですね。
 摂りすぎにより、胃腸を冷やしすぎると免疫力が低下しやすくなります。
 摂りすぎには、十分お気を付けください。

【今回のお薦めメニュー】

◆チキン南蛮タルタル(7/11・木曜日)

揚げた鶏肉に甘酢のたれをかけ、タルタルソースをつけてお召し上がりいただいている、皆様にご好評のメニューです。さっぱりとした甘酢だれとこってりとしたタルタルソースとの味の調和が、食欲をそそります。また、甘酢だれの酢は、疲労回復効果が期待されますので、疲れやすい時にはお薦めのメニューです。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。