

# ～MENU～

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	6月6日 月曜日	6月7日 火曜日	6月8日 水曜日	6月9日 木曜日	6月10日 金曜日	6月11日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆昔のコロッケ</b> 青梗菜と木耳中華炒め 筑前煮 たっぴりハム玉子とし ねぎと若芽の酢味噌和え エネルギー:489Kcal	<b>◆とんかつ</b> <b>NEW</b> 洋からしソース 彩り野菜の黒酢炒め ペンネアラビアータ 鯖のバジル焼 焙煎ごまドレ生野菜サラダ エネルギー:554Kcal	<b>◆彩り野菜の</b> かき揚げ・丼たれ おろしソースで食べる 水餃子 カニ玉 蒟蒻の味噌煮 青いんごゼリー エネルギー:458Kcal	<b>◆油淋鶏</b> ビーフシチュー 切干大根煮 ホッケの塩焼 スパイシーポテトサラダ エネルギー:513Kcal	<b>◆柳川風煮</b> 花かま Wチリソース春巻 ハンバーグ レトロソース・Mixベジ ささみの梅ザーサイ和え 三色豆 エネルギー:545Kcal	<b>◆ロールキャベツとがんと</b> <b>コンソメ野菜スープ</b> チキンソテーオニオンソース 明太もちフライ ほうれん草とベーコン 玉子とし煮 ジャーマンポテト エネルギー:461Kcal
	+ 笹かまぼこ・わさび ( 26 Kcal)	+ 炭火なんこつつくね串 ( 30 Kcal)	+ さつま芋サラダ ( 73 Kcal)	+ 焼うどん ( 87 Kcal)	+ 合鴨フレンチドレ ( 70 Kcal)	+ フルーツ杏仁 ( 21 Kcal)
	6月13日 月曜日	6月14日 火曜日	6月15日 水曜日	6月16日 木曜日	6月17日 金曜日	6月18日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆かぼちゃとハムの</b> <b>二層カツ</b> グリルチキン焼・ケチャップ ピリ辛れんこん炒め メンマ黒胡椒和え 茄子と野菜のポン酢炒め エネルギー:450Kcal	<b>◆チキン南蛮タルタル</b> ウィナーとスッキーニ 粒マスタード 鯖の明太焼 サルサソースのパスタ さつま芋甘露煮 エネルギー:525Kcal	<b>◆オムレツの</b> テミソースがけ しらたきと豚肉甘辛煮 W餃子フライ ふきのおかか煮 冷奴 エネルギー:405Kcal	<b>◆チーズタッカルビ</b> 白身フライ 海鮮チヂミ・タレ あげとピーマン南蛮漬 サラダ蒟蒻と帆立蒲鉾 青じそ和え エネルギー:407Kcal	<b>◆ハンバーグの</b> カレーソース フライドオニオン 豆腐ステーキ天・丼たれ ドイツ風盛り合わせ ( ザワークラウト・ウィナー ) 温泉玉子・たれ 梅生姜とわかめ和え エネルギー:572Kcal	<b>◆ピザポテト春巻</b> / カップ佃煮 桜海老オムレツ ホイコーロー スナッフエンドウ塩昆布マヨ もち巾着おくら寄せ エネルギー:434Kcal
	+ 味付けとろろ ( 20 Kcal)	+ あっさいセロリ ( 8 Kcal)	+ シルキーワサビサラダ ( 51 Kcal)	+ ビビンバ山菜 ( 18 Kcal)	+ ごぼうサラダ ( 61 Kcal)	+ 蓮根ゆずマリネ ( 42 Kcal)

## 管理栄養士からのコメント

いつもご利用いただきまして有難うございます。  
 梅雨入りを前に木々の緑が一層深まってまいりました。  
 あやめも色鮮やかに咲いており、この次は紫陽花の  
 開花が楽しみですね。

### 【今回のお薦めメニュー】

- ◆かぼちゃとハムの二層カツ(6/13・月曜日)  
 その名の通り、かぼちゃとハムを二層にしたカツで、  
 かぼちゃの甘味とハムの塩味が合う一品です。
- ◆チーズタッカルビ(6/16・木曜日)  
 タッカルビとは、韓国の焼肉料理の一種で  
 チーズ入りでの提供です。

※6/16は、韓国料理を中心にしてみました。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。  
 ※アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。  
 ※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。  
 ※昼食は午後1時までにお召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、使用済みのマスクやガムやタバコの吸い殻など入れない様お願いします。  
**※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。**

## 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

ホームページを開設しました！  
 メニュー写真などご確認いただけます。  
<https://www.cook0141.com>  
 (PC・スマホ共通)



電話受付は  
**8:00～**承ります。  
 ご注文は9:30までお願い致します。