

~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	5月9日 月曜日	5月10日 火曜日	5月11日 水曜日	5月12日 木曜日	5月13日 金曜日	5月14日 土曜日
お弁当メニュー	◆鶏ごぼうの 南瓜フライ チャーシューメンマレタス和え 海老ステーキあんかけ 鯖の味噌煮 オレンジゼリー エネルギー:451Kcal	◆肉団子入り ねぎ塩春雨スープ煮 NEW 豚ロース香ばし胡麻焼 照焼パスタ 野菜サラダ 濃厚チーズ カレールーフライ フライドーナツ エネルギー:579Kcal	◆ラビオリチリソース フィットチーネ添え もやしのあんかけ 千チミ・タレ たけのことそばろの味噌煮 生 酢 エネルギー:458Kcal	◆ハンバーグデミソース フライドポテト ハムの天ぷら甘だれ 中華かに玉 カレー焼きそば・青のり 肉詰めいなり煮・絹さや エネルギー:539Kcal	◆挽肉と野菜のビビンバ キムチのせ 鶏の塩だれ焼 豚ロース串カツ トマトペンネ 具沢山切昆布煮 エネルギー:403Kcal	◆白身フライ タルタル 牛ステーキ玉葱ソース スナッフえんどう しそ昆布マヨ和え カップ豆腐 豚と野菜の生姜炒め エネルギー:543Kcal
	+ 3種のカルボチーズペンネ (76 Kcal)	+ 梅えのき (13 Kcal)	+ パンプキンサラダ (54 Kcal)	+ 山くらげマヨネーズ和え (72 Kcal)	+ 蒸しまんじゅう(黒糖) (56 Kcal)	+ 中華肉団子 (72 Kcal)
	5月16日 月曜日	5月17日 火曜日	5月18日 水曜日	5月19日 木曜日	5月20日 金曜日	5月21日 土曜日
お弁当メニュー	◆超ヘビー級ハムカツ 豚バラ大根ポン酢炒め マス塩焼 焼ビーフン ロールキャベツカレー煮 エネルギー:506Kcal	◆鶏の唐揚 切干大根煮 生姜風味ポテトサラダ ニンニクの芽のスタミナ炒め わかめともずく おくらの青じしどし和え エネルギー:402Kcal	◆彩り野菜のかきあげ 丼たれ 春雨の焙煎胡麻だれ ちくわのヤンニョムソース炒め 枝豆焼売 照焼バーグ エネルギー:501Kcal	◆ポークカレー グリンピース・福神漬 炉ばた焼風イカ焼 柚子胡椒ハム克蘭チカツ 目玉焼・パセリ マロニーと牛肉甘辛炒め エネルギー:462Kcal	◆完熟トマトの ハヤシソース 金平ごぼう かぼちゃコロッケ サイコロステーキステーキソース ポテト添え 玉子豆腐 エネルギー:471Kcal	◆豚キムチ炒め 紅生姜のせ ほうれん草平焼 茄子のオランダ煮 若草だんご串 ポークウインナー・ケチャップ エネルギー:403Kcal
	+ ごぼうサラダ (73 Kcal)	+ 味付けとろろ (20 Kcal)	+ さつま芋甘露煮 (62 Kcal)	+ 笹かま・わさびのせ (26 Kcal)	+ 肉味噌うどん (90 Kcal)	+ かに玉ボール (33 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。

若葉が一段と爽やかに感じられる季節となりました。

ここ数日、不安定な天気が続いておりますね。

気圧の変化などにより、体調を崩さぬよう、お気を付けください。

【今回のお勧めメニュー】

◆豚ロース香ばし胡麻焼(5/10・火曜日)

豚ロースにビタミンE豊富な胡麻をまぶして焼きました。

ビタミンEは、老化防止や生活習慣病予防などに効果的です。

◆濃厚チーズカレールーフライ(5/10・火曜日)

その名の通り、チーズ入りのカレールーフライでとても美味です。

◆炉ばた焼風イカ焼(5/19・木曜日)

疲れを軽減するタウリン豊富なイカを醤油焼にしました。



※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時までにお召し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

木更津市畑沢南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。