

~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	8月1日 月曜日	8月2日 火曜日	8月3日 水曜日	8月4日 木曜日	8月5日 金曜日	8月6日 土曜日	
お弁当メニュー	◆旨塩鮭バーグ 甘酢野菜あんかけ 金平ごぼう 厚切ハムカツ 水餃子肉味噌のせ わかめの ワサビクリームドレ和え エネルギー:482Kcal	◆肉豆腐 鶏の西京漬焼 蒟蒻とさつま煮 根菜のかき揚げ・カレー塩 フルーツMix エネルギー:404Kcal	NEW ◆オレンジチキン唐揚 キャベツの塩昆布炒め ミートソースパスタ 三種のチーズロール メンマ黒胡椒和え エネルギー:419Kcal	◆煮込みハンバーグ とろいチーズのせ 具沢山切昆布煮 肉味噌入りもちもちフライ NEW 山芋とろろのおくら和え タラモサラダ エネルギー:429Kcal	◆豆腐の挽肉包み天の 千ソースかけ ホイコーロー シェルトマトクリームサラダ チップドハムステーキ焼 スクランブルエッグ添え 玉こんにゃく エネルギー:511Kcal	◆丸ごと ソーセージフライ 厚揚げの和風カレーあん 白菜の胡麻だれ和え イカステーキ七味焼 ふうかけ/厚焼玉子 エネルギー:406Kcal	
	+ キャベツボール (16 Kcal)	+ さつまいも甘露煮 (53 Kcal)	+ チョレギサラダ (40 Kcal)	+ ココアムース (43 Kcal)	+ 納豆 (44 Kcal)	+ 梅ごぼう (34 Kcal)	
	8月8日 月曜日	8月9日 火曜日	8月10日 水曜日	8月11日 木曜日	8月12日 金曜日	8月13日 土曜日	
お弁当メニュー	◆ラビオリの サルサソース フライドベジのせ ロールキャベツと ウィナーコンソメ煮 ししゃも焼 筑前煮 野菜肉巻き エネルギー:407Kcal	◆ゴロッと夏野菜 スパイシーカレー・ らっきょう漬 NEW イカのバジル風フリッター 大根と牛肉煮・紅生姜 コールスローサラダ 豚ロース生姜焼 エネルギー:453Kcal	◆メンチカツ 玉子とじ煮・青のり グリルチキン・ケチャップ レンコンの粒マスタード和え マカロニサラダ 胡麻昆布 エネルギー:439Kcal		【お盆休みの為、 12日(金)~15日(月)迄 お休みさせていただきます。】		
	+ 胡麻だれうどん (77 Kcal)	+ レンコン柚子マリネ (42 Kcal)	+ わらび餅・黒糖 (80 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。
 暦の上で8/7は『立秋』を迎えますが、まだまだ暑い日が続きますね。
 暑い日が続くと食欲も低下しがちになる為、今回のメニューは
 さっぱりとした味ながらもボリュームのあるものを取り入れました。
 是非、この機会にお召し上がり下さい。

【今回のお勧めメニュー】

- ◆オレンジチキン唐揚(8/3・水曜日)
 アメリカのチャイニーズレストラン等で好評メニューの唐揚げです。
- ◆山芋のとろろおくら和え(8/4・木曜日)
 山芋とおくらのネバネバ成分が夏バテ予防に最適です。
- ◆イカのバジル風フリッター(8/9・火曜日)
 バジルが苦手な方でも食べられるさっぱりとしたフリッターです。

※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