

# ~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	2月3日 月曜日	2月4日 火曜日	2月5日 水曜日	2月6日 木曜日	2月7日 金曜日	2月8日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆和菜メンチカツ</b> /カツ金山寺味噌 洋風野菜のポトフ 牛肉とこんにゃくの ピリ辛炒め いかの照り焼き おくらの梅生姜和え エネルギー:331Kcal	<b>◆五目旨煮</b> かまぼこのせ 鶏の塩唐揚げ 手作りつくね 七味マヨソースかけ いんげんと油揚げ炒め カリフラワーとコーンの ドレッシング和え エネルギー:520Kcal	<b>◆菜めし御飯</b> /揚げ出し豆腐の 野菜あんかけ 五目ひじき煮 豚肉とにらもやし炒め さばの幽庵漬焼き スパイシーマカロニサラダ エネルギー:387Kcal	<b>◆濃厚カレールウ</b> コロッケ 豚肉とザーサイ大根煮 チンジャオロース サイコロステーキ ポテトフライ添え 青菜のごま和え 味付けのり エネルギー:490Kcal	<b>◆挽肉と野菜たっぷりの</b> ビビンバ さんまのマリネ ビーンズサラダ おでん風煮 豚ロースのやわらか 生姜焼き エネルギー:556Kcal	<b>◆国産きゃべつ入り</b> メンチカツ かぶのペペロン炒め ポークチャップ ハムステーキ スクランブルエッグ 高菜入りポテトサラダ エネルギー:477Kcal
	+ えびチリソース ( 84 Kcal)	+ 茶わん蒸し ( 22 Kcal)	+ ミニバーグ ( 43 Kcal)	+ 笹かまぼこわさびのせ ( 26 Kcal)	+ さつまいも甘露煮 ( 62 Kcal)	+ 焼きちゃんぽん ( 52 Kcal)
	2月10日 月曜日 <small>お薦めメニュー</small>	2月11日 火曜日	2月12日 水曜日	2月13日 木曜日	2月14日 金曜日	2月15日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆白身フライ</b> /漬物deカラフル タルタルソース ニラもやし天 白菜の塩昆布炒め 茄子ミートソース 中華くらげと蒸し鶏の 和え物 エネルギー:462Kcal	休日のため お休みさせていただきます 	<b>◆揚げギョーザの</b> 黒酢野菜あんかけ 春雨の炒め物 鶏肉の西京焼き もやしと山くらげの和え物 カリフラワーのツナ入り オーロラサラダ エネルギー:406Kcal	<b>◆ハンバーグ</b> シャリアピンソース フリックリーのせ 鶏の大判唐揚げ サルサソースパンネ カレー焼きそば メンマ黒こしょう和え エネルギー:493Kcal	<b>◆ロールキャベツの</b> クリーム煮 鶏とほろ大葉巻きカツ 豚肉のポン酢炒め ほっけ塩焼き 目玉焼きデミソース ほんの気持ちチョコ エネルギー:545Kcal	<b>◆ラビオリの</b> 野菜トマトソース 肉じゃが ベーコンとスッキーニの マスタードソース 豚ロースのスパイス焼き わかめの酢の物 エネルギー:420Kcal
	+ ガトー・オー・ショクラ ( 45 Kcal)		+ ペッパーポロニアハム ( 75 Kcal)	+ かけておいしい卵 ( 55 Kcal)	+ ごぼうサラダ ( 73 Kcal)	+ たけのこちりめん ( 37 Kcal)

## 栄養士からのコメント

いつもご利用頂き有難うございます。

新型コロナウイルスによる感染症が広がっています。  
 様々な感染症には、手洗い・うがい・マスクの着用が  
 予防策としての効果があるそうです。

### 【今回のお薦めメニュー】

- 2/10(月) 漬物deカラフルタルタルソース  
 漬物でシャキシャキ感の良い、いつもとひと味違う  
 タルタルソースを作りました。是非ご賞味下さい。
- 2/14(金) バレンタインデー  
 日頃の感謝をこめて、ほんの気持ちですが、  
 チョコレートを用意しました。



※上記のメニューに、ライス普通盛り250g(420Kcal)が付きます。

※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。

※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

ご注文は、  
**9時30分**までに  
 お願いいたします。