



# M E N U



|               |                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 7/13 日<br>(月) | 贅沢玉葱メンチカツ<br>青海苔                                                                                     | 九条ネギ薩摩・生姜あんかけ<br>スナッフえんと昆布マヨ和え<br>コーンとビーンズサラダ<br>野菜肉巻き<br><small>エネルギー 510 kcal 塩分 2.9g<br/>タンパク質 18.4g 脂質 31.2g 炭水化物 40.1g</small>    | 胡麻ダレ<br>冷やし中華<br><br>(エネルギー 81 kcal)      |
| 14 日<br>(火)   | 白身魚のシャキッと天<br>酢豚あんかけ                                                                                 | ピーマン炒め<br>チーズ餃子・チーズがけ<br>チヂミ焼き・たれ<br>梅酢ふき<br><small>エネルギー 354 kcal 塩分 4.3g<br/>タンパク質 15.6g 脂質 16.2g 炭水化物 35.2g</small>                 | パンケーキ<br><br>(エネルギー 76 kcal)              |
| 15 日<br>(水)   | 黒胡椒唐揚げ                                                                                               | いんげんと油揚げの炒め物<br>金平ごぼう<br>秋刀魚塩焼き<br>味付け海苔・玉子焼き<br><small>エネルギー 556 kcal 塩分 2.0g<br/>タンパク質 25.3g 脂質 39.2g 炭水化物 20.5g</small>             | 明太子<br>パスタサラダ<br><br>(エネルギー 60 kcal)      |
| 16 日<br>(木)   | 麻婆鶏団子                                                                                                | スケソウダラのバジル天ぷら<br>葱と蒟蒻と若芽の酢味噌和え<br>梅入りポテトサラダ<br>豚ロース・香味野菜焼<br><small>エネルギー 512 kcal 塩分 5.0g<br/>タンパク質 24.0g 脂質 28.8g 炭水化物 37.0g</small> | とろろ芋<br><br>(エネルギー 20 kcal)               |
| 17 日<br>(金)   |  エビフライと<br>野菜コロッケ | 茄子と鶏とオクラの青じそ和え<br>肉巻きと花がんもカレー煮<br>ポークウインナー<br>合鴨フレンチドレ<br><small>エネルギー 465 kcal 塩分 2.7g<br/>タンパク質 16.6g 脂質 28.8g 炭水化物 32.3g</small>    | 納豆<br><br>(エネルギー 44 kcal)                 |
| 18 日<br>(土)   | 韓国風プルコギ<br>鷹の爪                                                                                       | 白菜と柚子みかん和え<br>揚げ出し豆腐・生姜のせ<br>スパゲティサラダ<br>メンマラー油和え<br><small>エネルギー 363 kcal 塩分 2.3g<br/>タンパク質 14.4g 脂質 20.6g 炭水化物 30.2g</small>         | じゃがベーバーグ<br>ケチャップ<br><br>(エネルギー 102 kcal) |

◇上記のメニューに、ライス普通盛り250g／393Kcal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。

◆食品衛生上、**昼食は13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、**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ようお願いいたします。

◆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。



いつも御利用有難う御座います。

今週のオススメは **7/17 茄子と鶏とオクラの青じそ和え**

食欲が無くなる暑い季節ですが、さっぱりとした味に仕上げ

栄養満点な一品です。是非お召し上がりくださいませ♪

Instagram▶

@cook\_kisarazu



X (旧Twitter)▶

@cook\_kisarazu



メニュー表やお弁当の写真を  
毎日更新中です！

お気軽にフォローしてください☆

◆お米は、千葉県産ブランド米を100%使用しております。

|                 |                                    |                                                                                                                                                   |                                       |
|-----------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 7/20 日<br>(月・祝) | 祝日の為、お休みさせていただきます。                 |                                                                                                                                                   |                                       |
| 21 日<br>(火)     | チーズinメンチカツ<br><br>粒マスタードの<br>スパソテー | もやしと搾菜の葱塩ペッパー炒め<br>肉詰め稲荷煮・オクラ添え<br>サイコロステーキ・おろしソース<br>カップめかぶ<br><small>エネルギー 606 kcal 塩分 3.2g<br/>タンパク質 17.1g 脂質 44.5g 炭水化物 30.3g</small>         | 玉子サラダ<br>パプリカ粉<br><br>(エネルギー 65 kcal) |
| 22 日<br>(水)     | 牛丼風煮<br>(白滝入り)<br>蒲鉾のせ             | ちくわ天・はんぺん天・抹茶塩<br>ペンネアラビアータ・チーズがけ<br>カリフラワーの胡麻ドレサラダ<br>鶏の明太子シーズニング焼き<br><small>エネルギー 513 kcal 塩分 3.1g<br/>タンパク質 25.8g 脂質 23.2g 炭水化物 45.2g</small> | すし揚げ<br><br>(エネルギー 32 kcal)           |
| 23 日<br>(木)     | 照り焼きハンバーグ<br>紅生姜タルタルソース            | 若鶏の唐揚げ<br>ロールキャベツのキムチスープ煮<br>ゴマ生酢<br>笹かまぼこ・わさびのせ<br><small>エネルギー 512 kcal 塩分 3.7g<br/>タンパク質 25.5g 脂質 31.9g 炭水化物 28.2g</small>                     | 肉味噌うどん<br><br>(エネルギー 90 kcal)         |
| 24 日<br>(金)     | ポークカレー<br>チキンリング<br>(福神漬け)         | 茄子と豚肉のボン酢炒め<br>オムレツ・ミートソース<br>鯖竜田揚げ・旨辛タレ<br>春雨中華サラダ<br><small>エネルギー 636 kcal 塩分 4.0g<br/>タンパク質 32.3g 脂質 34.7g 炭水化物 46.3g</small>                  | わらび餅<br>黒糖<br><br>(エネルギー 80 kcal)     |
| 25 日<br>(土)     | 白身フライ<br>タルタル                      | 鶏と野菜の黒酢ソース炒め<br>ソース焼きそば・青海苔<br>南瓜焼売<br>ふりかけ・カップ佃煮<br><small>エネルギー 405 kcal 塩分 3.3g<br/>タンパク質 14.9g 脂質 19.9g 炭水化物 44.7g</small>                    | カクテキ<br><br>(エネルギー 14 kcal)           |

## 給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 0438- 37-0141

※ご注文は8：00～9：30までに  
お願い致します。

FAX 0438-37-0888



HPはこちら

メニュー写真などご確認いただけます  
<https://www.cook0141.com>