



M E N U



1 12 日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
13 日 (火)	黒麻婆豆腐	信州味噌ポークカツ 蒟蒻と葱のニンニク炒め 和風ポテトサラダ グラタン <small>エネルギー 506 kcal 塩分 2.8g タンパク質 19.2g 脂質 31.2g 炭水化物 32.9g</small>	パリパリ昆布 <small>(エネルギー 9 kcal)</small>
14 日 (水)	真っ赤なトマトの コク旨ソースフライ 味付け海苔	韓国風肉じゃが ごぼう天・大根・柚子風味煮 鯖の西京味噌焼き つくね <small>エネルギー 424 kcal 塩分 2.1g タンパク質 23.9g 脂質 20.0g 炭水化物 31.6g</small>	マヨうどん <small>(エネルギー 108 kcal)</small>
15 日 (木)	唐揚げ チリソース	五目うま煮 ペンネアラビアータ・粉チーズかけ チョリソーウインナー 秋刀魚の塩焼き <small>エネルギー 594 kcal 塩分 3.1g タンパク質 28.3g 脂質 38.7g 炭水化物 26.7g</small>	山菜おろし <small>(エネルギー 7 kcal)</small>
16 日 (金)	ロールキャベツと ベーコン野菜の カレースープ煮 パセリのせ	骨付き鶏のチキンカツ・手作りタルタル バーグピカタのデミソース オクラの胡麻ドレサラダ 芋もち煮 <small>エネルギー 565 kcal 塩分 3.9g タンパク質 20.2g 脂質 35.6g 炭水化物 40.2g</small>	黒胡椒ザーサイ <small>(エネルギー 12 kcal)</small>
17 日 (土)	おろしポン酢で食べる アジフライ	山クラゲコリコリ煮 筑前煮 若芽の赤しその実和え 粒マスタード入りマカロニサラダ <small>エネルギー 262 kcal 塩分 2.3g タンパク質 11.8g 脂質 11.1g 炭水化物 25.5g</small>	ニラ饅頭 <small>(エネルギー 90 kcal)</small>

◇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 **1/21 梅しそ混ぜ込みご飯**

混ぜ込みご飯に新しい味が登場です。

是非お召し上がりください♪

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、国産ブレンド米を使用しております。

1 19 日 (月)	チーズハンバーグ スパゲティソテー	あさりと小松菜の煮びたし ブラックペッパーのチキンカツ ザーサイねぎ和え うどんあげ <small>エネルギー 524 kcal 塩分 3.7g タンパク質 20.8g 脂質 24.5g 炭水化物 55.0g</small>	ジャーマンポテト <small>(エネルギー 36 kcal)</small>
20 日 (火)	プレーンオムレツの ボロニアソース チーズのせ	お豆腐天ぷら・甘辛だれ 具沢山切昆布煮 もやしのゴマナムル 蓮根入り肉団子 <small>エネルギー 347 kcal 塩分 1.6g タンパク質 12.3g 脂質 23.9g 炭水化物 17.5g</small>	松前高菜 <small>(エネルギー 18 kcal)</small>
21 日 (水)	梅しそ混ぜ込みご飯 餃子の甘酢野菜 あんかけ	茄子と挽肉味噌炒め 春雨マヨネーズサラダ 牛すじ天 山芋焼き・ソース <small>エネルギー 559 kcal 塩分 3.2g タンパク質 12.4g 脂質 34.7g 炭水化物 48.5g</small>	ミニバーグ <small>(エネルギー 42 kcal)</small>
22 日 (木)	唐揚げ (明太マヨソース)	ブロッコリーと蓮根の胡麻ドレ和え キノコ玉子焼き・カニあんかけ ハムステーキ・醤油焼き トマトパスタサラダ <small>エネルギー 620 kcal 塩分 3.4g タンパク質 23.1g 脂質 48.0g 炭水化物 22.0g</small>	ミニくずもち <small>(エネルギー 24 kcal)</small>
23 日 (金)	チキンカレー おからポテトのせ	W春巻き 薩摩芋と野菜のおかず煮 豚ロース・七味焼き ハーフゆで玉子・パセリ塩 <small>エネルギー 574 kcal 塩分 2.3g タンパク質 19.0g 脂質 37.9g 炭水化物 35.6g</small>	昆布きくらげ <small>(エネルギー 25 kcal)</small>
24 日 (土)	スタミナ野菜炒め (紅生姜)	揚げ出し豆腐・おろしだれ 若竹煮 大根・胡瓜のバジルドレサラダ かぼちゃ焼売 <small>エネルギー 390 kcal 塩分 3.9g タンパク質 23.2g 脂質 17.0g 炭水化物 35.4g</small>	焼きちゃんぽん <small>(エネルギー 78 kcal)</small>

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>