



# MENU



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	パリパリ昆布 <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 (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	マヨうどん <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 (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	山菜おろし <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 (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	黒胡椒ザーサイ <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 (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	ニラ饅頭 <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 (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。

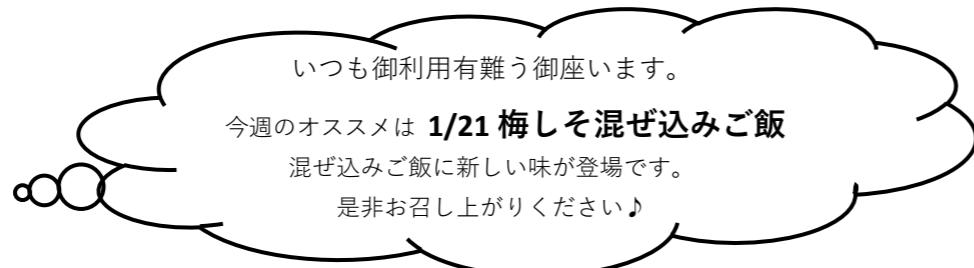
◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。

◇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**ようお願いします。

◆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。



◆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	ジャーマンポテト <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 (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	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	松前高菜 <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 (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	ミニバーグ <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 (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	ミニくずもち <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 (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	昆布きくらげ <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 (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 かぼちゃ焼壳	焼きちゃんぽん <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 (エネルギー 78 kcal)</small>

## 給食のクックさん

木更津市畠沢南2-3-8

ミナオイシイ

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