



# MENU



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、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

4/22日 (月)	イタリアントマトフライ	もやしとぜんまいナムル 具沢山切昆布煮 りんごスライス ますの塩焼き <small>エネルギー 328 kcal 塩分 0.8g タンパク質 18.5g 脂質 18.2g 炭水化物 23.4g</small>	ジャージャー麺 (エネルギー 87 kcal)
23日 (火)	完熟トマトのピザロール ミニカップ佃煮	ポテトと干しエビ塩だれマヨネーズ 竹輪の甘辛揚げ かみなりこんにやく 豚コース生姜焼き <small>エネルギー 501 kcal 塩分 3.7g タンパク質 15.9g 脂質 28.8g 炭水化物 47.8g</small>	絹さや塩昆布炒め (エネルギー 31 kcal)
24日 (水)	北海道唐揚げザンギ	ロールキャベツボロネーゼソース 手作り白菜キムチ えび海鮮餃子 サイコロステーキ・シャリアピンソース <small>エネルギー 569 kcal 塩分 4.3g タンパク質 19.9g 脂質 42.4g 炭水化物 23.4g</small>	山クラゲマヨネーズ (エネルギー 71 kcal)
25日 (木)	<b>おすすめ</b> とんかつ幽庵だれ(刻み柚子のせ)	カレー風味の焼きそば 彩り野菜のポン酢炒め 黒酢肉団子 葉唐割り干し <small>エネルギー 504 kcal 塩分 3.4g タンパク質 17.8g 脂質 29.4g 炭水化物 41.3g</small>	笹かまぼこわさびのせ (エネルギー 26 kcal)
26日 (金)	キムチチゲスープ煮	アサリと菜の花クリーミーフライ バンバンジー メンマ黒胡椒和え 鶏の香味野菜焼き <small>エネルギー 470 kcal 塩分 3.2g タンパク質 26.1g 脂質 24.8g 炭水化物 32.9g</small>	黒豆 (エネルギー 63 kcal)
27日 (土)	野菜炒め(紅生姜)	もちさくポテトケチャップのせ 豆腐ハンバーグ・おろしソース すし揚げとがんと煮 マカロニサラダ <small>エネルギー 432 kcal 塩分 3.4g タンパク質 12.6g 脂質 28.0g 炭水化物 29.8g</small>	手作りベーコン巻き (エネルギー 41 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。

ゴールデンウィークになりました。  
お仕事されている方もお休みされる方も  
お気を付けてお過ごしください♪

4/29日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
30日 (火)	アジフライタルタル	オクラとひじきの和え物 五色酢の物 牛肉のステーキ・シャリアピンソース ニシン昆布巻き <small>エネルギー 450 kcal 塩分 2.6g タンパク質 15.0g 脂質 29.4g 炭水化物 29.1g</small>	明太子パスタサラダ (エネルギー 61 kcal)
5/1日 (水)	ハンバーグレトロソースポテトフライ	マロニーと牛肉炒め 北海道チーズ入りコロック 青唐辛子と胡瓜の和え物 三角信田絹さやのせ <small>エネルギー 520 kcal 塩分 2.5g タンパク質 20.5g 脂質 26.7g 炭水化物 222.8g</small>	蓮根柚子マリネ (エネルギー 42 kcal)
2日 (木)	キーマカレーグリーンピース(福神漬け)	挽肉と野菜のビビンバ チリソース春巻き 春雨中華サラダ ポテトチキンロール <small>エネルギー 498 kcal 塩分 6.2g タンパク質 15.9g 脂質 26.3g 炭水化物 48.3g</small>	柚子胡椒昆布 (エネルギー 24 kcal)
3日 (金・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
4日 (土・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		

## 給食のクックさん

木更津市畑沢南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はこちら

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