



M E N U



9 / 7 日 (月)	玉葱メンチカツ 玉葱ソース	チャーシューとメンマネギ和え ブロッコリーとピーマンのニンニク醤油炒め ふっくらがんも焼き生姜のせ カップもずく エネルギー 336 kcal 塩分 4.5g タンパク質 19.0g 脂質 16.7g 炭水化物 32.0g	里芋の そぼろあんかけ (エネルギー 76 kcal)
8 日 (火)	豆腐ハンバーグ 山葵ソース ミックスベジタブル	鶏天・つゆ こんにゃくとミニ串天 ポークチャップ 梅ごぼう エネルギー 512 kcal 塩分 5.0g タンパク質 17.6g 脂質 28.5g 炭水化物 42.3g	玉子サラダ パセリのせ (エネルギー 65 kcal)
9 日 (水)	クックの日! 唐揚げザンギ3つ 七味マヨネーズ おすすり	具沢山ひじき煮 ハンバーグ・シャリアピンソース 揚げ茄子・肉味噌のせ わかめの紅生姜和え エネルギー 615 kcal 塩分 2.4g タンパク質 29.5g 脂質 44.4g 炭水化物 22.0g	合鴨フレンチドレ (エネルギー 73 kcal)
10 日 (木)	牛すき煮 紅生姜	魚介だし香るクリーミーコロッケ 大根の味噌田楽・柚子のせ 鶏皮串・たれ 韓国風ポテトサラダ エネルギー 430 kcal 塩分 2.0g タンパク質 14.3g 脂質 22.1g 炭水化物 38.7g	焼きうどん (エネルギー 73 kcal)
11 日 (金)	北海道産牛肉コロッケ デミソースかけ 青海苔	マロニーとゆかり・梅搾菜和え 切干大根のカレー炒め 鶏の塩だれ焼き ーロニシン昆布巻き エネルギー 357 kcal 塩分 2.6g タンパク質 12.9g 脂質 16.1g 炭水化物 38.8g	ニラキムチ (エネルギー 13 kcal)
12 日 (土)	お楽しみメニュー		

◇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。

9/9 はクックの日!

人気メニュー＆北海道唐揚げザンギが+1個された
ボリューム感満載のサービスメニューとなっております♪

ご飯大盛りサービス中!

※一部特注弁当は容器の都合により
対応できませんので、お尋ねください。



Instagram▶
@cook_kisarazu



X (旧Twitter)▶
@cook_kisarazu



◆お米は、千葉県産ブランド米を100%使用しております。

9 / 14 日 (月)	ビビンバ丼 キムチのせ	カレーカツ・ブロッコリー添え ロールキャベツ・がんものコンソメ煮 チキンピカタ・ケチャップ 胡麻ドレで食べる冷奴 エネルギー 497 kcal 塩分 3.6g タンパク質 29.0g 脂質 28.4g 炭水化物 28.5g	山くらげ マヨネーズ (エネルギー 71 kcal)
15 日 (火)	麻婆白菜 鷹の爪のせ	オニオンリングフライ・パプリカ粉かけ おろしポン酢かけチーズ餃子 若芽と鶏の梅ドレ和え 豚ロース・香味野菜焼 エネルギー 474 kcal 塩分 3.5g タンパク質 24.0g 脂質 26.3g 炭水化物 34.2g	粒マスタード入り スパゲティサラダ (エネルギー 101 kcal)
16 日 (水)	ハンバーグ ホワイトソース パセリのせ ポテトフライ	子持ちししゃもフライ・チリマヨソース ミートソースナポリタン 甘酢ガリ昆布和え ブロッコリーとコーン・フレンチドレサラダ エネルギー 547 kcal 塩分 4.0g タンパク質 17.3g 脂質 33.7g 炭水化物 43.4g	抹茶饅頭 (エネルギー 57 kcal)
17 日 (木)	酢鶏	ねじり蒟蒻の甘辛煮 牛肉と青唐辛子炒め なめらか豆乳がんも 納豆 エネルギー 411 kcal 塩分 1.1g タンパク質 23.3g 脂質 27.9g 炭水化物 13.0g	焼きちゃんぽん (エネルギー 78 kcal)
18 日 (金)	ビーンズ入り キーマカレー 枝豆のせ 福神漬け	紫いもコロッケ・チキンリング インゲンとそぼろ炒め 軟骨入りつくね串 鶏野菜きのこオムレツ エネルギー 621 kcal 塩分 3.4g タンパク質 27.7g 脂質 29.4g 炭水化物 57.4g	笹かまぼこ 七味マヨネーズ (エネルギー 64 kcal)
19 日 (土)	お楽しみメニュー		

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>