



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。

7/29日 (月)	白身フライ	蓮根そぼろ煮 ブロッコリーのアヒージョ風 豚肉の甘辛だれ焼き 蒸し鶏と梅ザーサイ <small>エネルギー 382 kcal 塩分 1.4g タンパク質 23.3g 脂質 18.1g 炭水化物 26.6g</small>	ふりかけ ごま団子 <small>(エネルギー 60 kcal)</small>
30日 (火)	ハムカツ& 星形コロッケ	茄子のポン酢煮 味噌田楽 ミートボール 枝豆入りポテトサラダ <small>エネルギー 539 kcal 塩分 3.6g タンパク質 15.2g 脂質 31.8g 炭水化物 47.5g</small>	贅沢焼売 <small>(エネルギー 114 kcal)</small>
31日 (水)	ハンバーグ チーズカレー (福神漬け)	スパナポリ アジフライ おかず生姜とオクラ和え 具沢山ビーフン <small>エネルギー 471 kcal 塩分 3.8g タンパク質 17.5g 脂質 24.1g 炭水化物 45.4g</small>	チャーシューと メンマ <small>(エネルギー 28 kcal)</small>
8/1日 (木)	ゆず塩で食べる 夏野菜のかき揚げ	キャベツのソース炒め 甘酢ガリと切り昆布和え 筍とそぼろ味噌炒め 多彩包子 <small>エネルギー 437 kcal 塩分 2.2g タンパク質 13.4g 脂質 27.5g 炭水化物 31.0g</small>	若芽の 青じそドレ和え <small>(エネルギー 13 kcal)</small>
2日 (金)	チキンカツ 和風おろし	パンネアラピアータ 山クラゲともやしの酢の物 ゴマじゃがおやしき いちごゼリー <small>エネルギー 385 kcal 塩分 2.4g タンパク質 12.1g 脂質 14.7g 炭水化物 50.4g</small>	一口ニシン昆布 <small>(エネルギー 25 kcal)</small>
3日 (土)	スタミナ味噌 野菜炒め (紅生姜)	銀鮭西京味噌メンチ 台湾風焼きそば ポテトチキンロール ゆで卵・塩胡椒パセリ <small>エネルギー 435 kcal 塩分 6.0g タンパク質 25.5g 脂質 22.2g 炭水化物 32.7g</small>	フルーツ杏仁 <small>(エネルギー 21 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、**風食は13時まで**にお召し上がりくださいませ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 **8/8 梅ソーメンチャンプル**

見た目もきれいなピンク色のソーメンです。

サッパリとした味もお楽しみください♪

8/5日 (月)	オムレツ 海老クリームソース ミックスペジタブル	水餃子・レモンだれ いかとニンニクの芽ガーリック炒め ジャンボミートボール 三角チーズポテト <small>エネルギー 512 kcal 塩分 3.8g タンパク質 16.6g 脂質 28.7g 炭水化物 45.6g</small>	うどん 肉味噌のせ <small>(エネルギー 90 kcal)</small>
6日 (火)	ビビンバーク (キムチのせ)	竹輪のカレー揚げ わかめと葱の酢味噌和え 納豆 フルーツカクテル <small>エネルギー 436 kcal 塩分 3.8g タンパク質 20.2g 脂質 22.0g 炭水化物 40.2g</small>	春雨中華ドレ サラダ <small>(エネルギー 42 kcal)</small>
7日 (水)	黒酢チキン南蛮 タルタル	金平ごぼう おくらとひじきのわさび和え 鯖のバジル焼き 厚焼き玉子・桜エビあんかけ <small>エネルギー 428 kcal 塩分 4.3g タンパク質 18.1g 脂質 24.5g 炭水化物 33.2g</small>	ふき土佐煮 <small>(エネルギー 30 kcal)</small>
8日 (木)	おすすり 春巻きのチリソース 野菜あんかけ	梅ソーメンのチャンプル 中華うま煮 鶏の炭火焼き Wチーズ入り焼き蒲鉾 <small>エネルギー 438 kcal 塩分 2.7g タンパク質 19.3g 脂質 25.3g 炭水化物 29.5g</small>	ニラキムチ <small>(エネルギー 17 kcal)</small>
9日 (金)	ビーフシチュー ブロッコリーのせ	ささ身ときゅうりの梅和え トマト包みメンチ・Wソースかけ 白滝と豚肉ピリ辛炒め 胡麻ダレで食べるお豆腐 <small>エネルギー 478 kcal 塩分 3.5g タンパク質 24.3g 脂質 26.0g 炭水化物 34.2g</small>	たまごサラダ <small>(エネルギー 65 kcal)</small>
10日 (土)	博多明太入り サラダフライ	きのことベーコン粒マスタード炒め 麻婆春雨 グラタン ポークウインナー・ケチャップ <small>エネルギー 423 kcal 塩分 2.9g タンパク質 12.4g 脂質 26.9g 炭水化物 31.5g</small>	野沢菜漬け <small>(エネルギー 20 kcal)</small>

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はコチラ

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