



M E N U



10/19 日 (月)	豚ロースカツ 青海苔 スパソテー添え	蒟蒻と牛肉炒め 切り干し大根 若芽と中華クラゲのドレ和え 鯖のバジル焼き エネルギー 463 kcal 塩分 2.6g タンパク質 24.4g 脂質 25.5g 炭水化物 27.6g	卵の花 (エネルギー 56 kcal)
20 日 (火)	北海道唐揚げ ザンギ (生姜入りタルタル)	キャベツと挽肉のソース炒め サイコロステーキ・おろしソース・mixベジ たたきごぼう マロニーの豚肉甘辛煮 エネルギー 705 kcal 塩分 3.2g タンパク質 22.8g 脂質 52.6g 炭水化物 30.1g	さつまいもと 煮豆のサラダ (エネルギー 73 kcal)
21 日 (水)	チーズダッカルビ パセリのせ	小松菜とツナのわさび和え オムレツ・ミートソース チーズ入りはんぺん 具沢山ビーフン炒め エネルギー 383 kcal 塩分 3.3g タンパク質 13.4g 脂質 18.0g 炭水化物 42.3g	コールスロー サラダ (エネルギー 48 kcal)
22 日 (木)	中華うま煮 紅生姜のせ	スパゲティナポリタン・ウインナー添え 竹輪の天ぷら・丼たれ メンマ黒胡椒和え ホッケ塩焼き エネルギー 419 kcal 塩分 2.5g タンパク質 20.4g 脂質 22.6g 炭水化物 30.9g	カクテキ (エネルギー 14 kcal)
23 日 (金)	中華春巻き 焼きそば	肉じゃが 若芽と鶏のキムチマヨネーズ和え オクラのボン酢和え 肉団子 エネルギー 452 kcal 塩分 2.7g タンパク質 13.5g 脂質 21.7g 炭水化物 47.1g	ニシン昆布巻き (エネルギー 25 kcal)
24 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。

今週のオススメは **10/29 炊き込みご飯**
炊き込みご飯の登場です！冬季限定メニューと
なりますので、是非お召し上がりくださいませ♪

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。

10/26 日 (月)	揚げ餃子の ボロネーゼソース 粉チーズ	柚子もずくと春雨の和え物 牛肉とごぼうの金平炒め煮 合鴨フレンチドレがけ・パセリ 味付き海苔・カップ佃煮 エネルギー 397 kcal 塩分 2.2g タンパク質 14.1g 脂質 22.7g 炭水化物 31.6g	お好み焼き ソース (エネルギー 51 kcal)
27 日 (火)	若鶏の唐揚げ	黒酢野菜炒め 白滝と挽肉のカレー炒め ポテトサラダゆかり和え ごま昆布 エネルギー 428 kcal 塩分 4.3g タンパク質 17.4g 脂質 27.0g 炭水化物 33.3g	焼うどん (エネルギー 73 kcal)
28 日 (水)	彩野菜のかき揚げ 丼たれ	ハンバーグ・ホワイトソース 豚肉と蓮根の炒め煮 山くらげマヨネーズ和え ニラと白菜キムチ エネルギー 544 kcal 塩分 4.4g タンパク質 17.7g 脂質 33.4g 炭水化物 41.6g	納豆 (エネルギー 44 kcal)
29 日 (木)	おすすめ 炊き込みご飯 フィッシュフライ 手作りタルタル	麻婆茄子 もやしと小松菜と人参ナムル 焼き餃子・たれ インゲンの梅和え エネルギー 454 kcal 塩分 2.8g タンパク質 13.3g 脂質 31.7g 炭水化物 28.0g	桃ゼリー (エネルギー 38 kcal)
30 日 (金)	キーマカレー うずら卵のせ 福神漬け	ブロッコリーの明太子マヨネーズ和え 豚キムチ炒め 豚ロース・生姜焼き エビフライ エネルギー 533 kcal 塩分 4.2g タンパク質 22.8g 脂質 33.6g 炭水化物 33.0g	胡麻ダレ うどん (エネルギー 126 kcal)
31 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

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>