



# 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、国産ブレンド米を使用しております。

3/9日 (月)	ハンバーグ 照り焼きソース 七味マヨネーズのせ	鶏と若芽の山葵ソース すき焼きコロッケ ベーコンとほうれん草炒め 韓国風ポテトサラダ <small>エネルギー 462 kcal 塩分 3.4g タンパク質 15.5g 脂質 25.9g 炭水化物 41.1g</small>	味付き とろろ芋 <small>(エネルギー 10 kcal)</small>
10日 (火)	ビビンバ野菜 キムチのせ	スケソウダラの天ぷら・梅ソース ラタトゥイユ カップ豆腐 パリパリ昆布 <small>エネルギー 388 kcal 塩分 3.7g タンパク質 25.9g 脂質 21.8g 炭水化物 25.7g</small>	焼きちゃんぽん <small>(エネルギー 78 kcal)</small>
11日 (水)	ミートボール 酢豚あんかけ	山クラゲコリコリ煮 水餃子・旨辛タレ 鯖のカレーパン粉焼き 桃ゼリー/玉子焼き <small>エネルギー 583 kcal 塩分 4.3g タンパク質 21.8g 脂質 35.5g 炭水化物 46.2g</small>	明太子 パスタサラダ <small>(エネルギー 61 kcal)</small>
12日 (木)	カレー塩で食べる 鶏竜田揚げ	牛蒡と鶏と蒟蒻炒め 茄子とそぼろのヤンニョム炒め 山菜とおかず生姜和え サイコロステーキ・コーン・オニオンソース <small>エネルギー 469 kcal 塩分 2.9g タンパク質 14.1g 脂質 31.7g 炭水化物 28.1g</small>	ミニ シュークリーム <small>(エネルギー 45 kcal)</small>
13日 (金)	ベーコンチーズカツ	切り干し大根マリネ 菜の花がんもとミニ串天煮 秋刀魚塩焼き 若芽と生姜とにんにく醤油 <small>エネルギー 392 kcal 塩分 1.7g タンパク質 18.8g 脂質 23.6g 炭水化物 21.2g</small>	納豆 <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
14日 (土)	牛すき煮 かまぼこのせ	カリフラワーの四川風炒め トマトソースのピザロール 梅酢ふき お好み焼き・ソース <small>エネルギー 373 kcal 塩分 3.0g タンパク質 14.2g 脂質 16.7g 炭水化物 37.7g</small>	玉子サラダ <small>(エネルギー 65 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 **3/17 鶏カツ玉子とじ煮**

柚子風味の鶏カツを玉子とじ煮にしました。

ご飯が進む一品です。ぜひご賞味ください♪

3/16日 (月)	黒胡椒ポテト クリーミーフライ	もやしと挽肉の味噌炒め マロニーのゆかりマヨ和え じゃがいものキッシュ・トマトソース フルーツ缶 <small>エネルギー 400 kcal 塩分 2.3g タンパク質 10.9g 脂質 22.3g 炭水化物 35.7g</small>	蕎麦・つゆ <small>(エネルギー 87 kcal)</small>
17日 (火)	<b>おすすり</b> 鶏カツ玉子とじ煮 柚子のせ	塩昆布とキャベツのパスタ ブロッコリーとツナのフレンチドレサラダ 水晶餃子 メンマ黒胡椒和え <small>エネルギー 411 kcal 塩分 2.7g タンパク質 19.9g 脂質 19.1g 炭水化物 37.6g</small>	合鴨わさび クリーミードレ <small>(エネルギー 122 kcal)</small>
18日 (水)	ラビオリ カレーソース (パセリ)	イカとニンニクの芽のガーリック炒め 春雨中華サラダ ホッケバジル焼き 梅かつおザーサイ <small>エネルギー 338 kcal 塩分 2.6g タンパク質 17.2g 脂質 16.9g 炭水化物 29.3g</small>	わらび餅 きなこ <small>(エネルギー 70 kcal)</small>
19日 (木)	五目ちらしご飯 アジフライ	ポークチャップ ロールキャベツのホワイトソースかけ ハムステーキ・バター醤油焼き くわい入りつくね <small>エネルギー 508 kcal 塩分 4.5g タンパク質 26.9g 脂質 26.4g 炭水化物 39.2g</small>	いんげんの 青唐辛子和え <small>(エネルギー 15 kcal)</small>
20日 (金・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
21日 (土)	他人丼 紅生姜	台湾風焼きそば もちさくポテト・ケチャップ 野菜肉巻き 黒糖まんじゅう <small>エネルギー 425 kcal 塩分 2.6g タンパク質 16.9g 脂質 20.3g 炭水化物 40.6g</small>	オクラおろし <small>(エネルギー 17 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はこちら

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