



M E N U



10/5日 (月)	イカしそチーズカツ ペンネソテー	油揚げ肉巻きとバーグのキムチスープ煮 筍とそぼろ煮 山芋焼き・ソース 野菜肉巻き エネルギー 474 kcal 塩分 3.9g タンパク質 18.6g 脂質 26.3g 炭水化物 39.4g	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
6日 (火)	チヂミ天ぷら チリマヨソース 味付け海苔	豆腐カニあんかけ 蒟蒻・がんも・竹輪の味噌煮 豚ロース・生姜焼き 山菜おろし和え エネルギー 334 kcal 塩分 1.9g タンパク質 15.4g 脂質 20.9g 炭水化物 17.8g	ピーマンの ツナ和え (エネルギー 15 kcal)
7日 (水)	唐揚げの おろし野菜あんかけ	蓮根金平 きのこオムレツ・トマトソース 肉団子 オクラの梅和え エネルギー 506 kcal 塩分 4.3g タンパク質 19.9g 脂質 29.8g 炭水化物 38.9g	ジャージャー麺 (エネルギー 87 kcal)
8日 (木)	四川風麻婆豆腐 (鷹の爪)	旨塩枝豆春巻き ポークチャップ 粒マスタード入り・ポテトサラダ 若鶏の塩だれ焼き エネルギー 499 kcal 塩分 3.2g タンパク質 21.2g 脂質 30.5g 炭水化物 32.3g	オールドファッション チョコ味 (エネルギー 113 kcal)
9日 (金)	葱オムレツ天ぷら 茄子包み揚げ天ぷら 天つゆ	蒟蒻のネギにんにく醤油炒め もやし炒め 肉焼売/ぶりかけ いんげんの肉味噌のせ エネルギー 551 kcal 塩分 2.7g タンパク質 18.7g 脂質 36.1g 炭水化物 32.6g	さつまいもサラダ 黒胡椒和え (エネルギー 73 kcal)
10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。



いつもお世話になっております。
大変ご好評頂きました夏季限定冷やし麺メニューが
10/15 (木)迄となります。
また、新メニューも販売予定です。どうぞお楽しみに！

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。

10/12日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
13日 (火)	根菜メンチカツ 玉葱ソース	スナッペンとうと昆布のマヨネーズ和え 厚揚げの肉味噌煮 サイコロステーキ・ステーキソース しばわかめ エネルギー 626 kcal 塩分 4.1g タンパク質 17.1g 脂質 44.8g 炭水化物 34.4g	ジャーマンポテト (エネルギー 36 kcal)
14日 (水)	塩唐揚げ カレー塩	ブロッコリーとコーンクリーム煮(グリーンピース) 牛すき煮(紅生姜) たたきごぼう ハムステーキ・バター醤油焼き エネルギー 558 kcal 塩分 3.9g タンパク質 28.3g 脂質 33.8g 炭水化物 32.7g	とろろ芋 (エネルギー 10 kcal)
15日 (木)	おすすめ イタリアンハンバーグ パセリのせ	オクラのすり身天ぷら・旨辛タレ タットリタン(韓国風肉じゃが) 山葵クリームドレ若芽サラダ 笹かまぼこ・七味マヨネーズ エネルギー 535 kcal 塩分 3.7g タンパク質 23.1g 脂質 31.5g 炭水化物 40.1g	畑のビーフ (エネルギー 57 kcal)
16日 (金)	ビーフカレー 肉団子入り ミックスベジタブル	白菜とツナ和え チキン南蛮・手作りタルタル メンマネギ和え 鯖の塩焼き エネルギー 510 kcal 塩分 5.1g タンパク質 24.3g 脂質 29.5g 炭水化物 36.2g	卵の花 (エネルギー 56 kcal)
17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>