



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。

7/1日 (月)	肉じゃがコロッケ	チーズクリーミー餃子・Wソース 梅と蒸し鶏サッパリ和え おくらの昆布和え たこちゃんウインナー・ケチャップ <small>エネルギー 359 kcal 塩分 3.1g タンパク質 13.0g 脂質 16.6g 炭水化物 39.6g</small>	サツマイモの マヨネーズ和え <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
2日 (火)	豆腐と玉子 和風煮 (紅生姜)	あおさ棒の天ぷら・甘辛煮 にらともやしキムチ和え マカロニサラダ 焼き魚 <small>エネルギー 427 kcal 塩分 1.6g タンパク質 22.5g 脂質 21.8g 炭水化物 25.0g</small>	辛味噌のせ うどん <small>(エネルギー 90 kcal)</small>
3日 (水)	青梗菜と豚肉の とろみスープ煮	メンマとチャーシューネギ和え ベーコン薫るジャーマンポテトフライ みかん・白桃ミックス 目玉焼きオムレツ・トマトクリーム <small>エネルギー 438 kcal 塩分 2.1g タンパク質 16.9g 脂質 17.6g 炭水化物 51.5g</small>	明太子パスタ <small>(エネルギー 61 kcal)</small>
4日 (木)	カレー風味の 唐揚げ	竹輪のヤンニョムソース 牛肉と筍甘辛煮 ワサビクリーミードレサラダ たまりきくらげ <small>エネルギー 394 kcal 塩分 3.4g タンパク質 20.1g 脂質 24.5g 炭水化物 20.7g</small>	ニラ饅頭 <small>(エネルギー 53 kcal)</small>
5日 (金)	ハンバーグ 和風おろしソース ポテトのせ	ブロッコリーのアヒージョ風 ピリ辛こんにゃく炒め Wコーンクリーミーコロッケ ミニいちご風味大福 <small>エネルギー 465 kcal 塩分 2.1g タンパク質 15.8g 脂質 24.3g 炭水化物 47.0g</small>	肉野菜巻き <small>(エネルギー 85 kcal)</small>
6日 (土)	NEW夏野菜 カレーコロッケ	コク旨茄子炒め 麻辣焼きそば 三色豆 鯖のバジル焼き <small>エネルギー 602 kcal 塩分 3.4g タンパク質 23.0g 脂質 32.8g 炭水化物 52.5g</small>	納豆 <small>(エネルギー 44 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、**昼食は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 **7/8 秋刀魚の塩焼き**
秋刀魚の塩焼きは入荷数減少の為、久しぶりのメニュー登場となりました。ぜひご賞味ください♪

7/8日 (月)	ラビオリチリソース 野菜あんかけ	白菜とみかん・甘酢和え ベーコンとポテトのクリーミー和え 秋刀魚の塩焼き 春雨サラダ <small>エネルギー 536 kcal 塩分 4.8g タンパク質 17.2g 脂質 30.8g 炭水化物 49.3g</small>	わらび餅 抹茶きな粉 <small>(エネルギー 57 kcal)</small>
9日 (火)	彩野菜のかき揚げ 丼たれ	牛肉の青唐辛子炒め スナップえんどうとしそ昆布 焼きビーフン クリーミーバーグ・レトロソース <small>エネルギー 556 kcal 塩分 3.7g タンパク質 20.6g 脂質 34.6g 炭水化物 41.6g</small>	葉唐辛子 <small>(エネルギー 21 kcal)</small>
10日 (水)	八宝菜	鶏の唐揚げ 薩摩揚げ・生姜のせ ゆで卵・塩パセリ 焼売 <small>エネルギー 561 kcal 塩分 2.8g タンパク質 36.1g 脂質 32.8g 炭水化物 27.3g</small>	コールスロー サラダ <small>(エネルギー 48 kcal)</small>
11日 (木)	春雨の麻婆 (鷹の爪)	オムレツ・ホワイトソース ロースハムと枝豆の醤油炒め 揚げ餃子 つくね <small>エネルギー 530 kcal 塩分 4.2g タンパク質 16.6g 脂質 32.7g 炭水化物 41.3g</small>	山菜そば つゆ <small>(エネルギー 90 kcal)</small>
12日 (金)	ブラック スパイシーカレー (福神漬け)	たこ焼き・甘酢たれ七味のせ 茄子と厚揚げのこってり煮 トマトクリームパスタ じゃがベーバーグ・デミソース <small>エネルギー 521 kcal 塩分 5.2g タンパク質 16.9g 脂質 27.4g 炭水化物 47.6g</small>	黒花豆 <small>(エネルギー 63 kcal)</small>
13日 (土)	ハムカツ	サツマイモと豚肉のおかずさんぴら キャベツと挽肉の炒め物 鶏の塩だれ かに玉 <small>エネルギー 464 kcal 塩分 2.1g タンパク質 22.7g 脂質 25.7g 炭水化物 33.6g</small>	もずくとわかめの 酢の物 <small>(エネルギー 11 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>