



# MENU



4/20日 (月)	デミグラスコロッケ Wソース ポテトフライ	桜海老オムレツ・ミートソース もやしとニラと挽肉の中華あんかけ 韓国風ポテトサラダ 彩り野菜のつくね巻 <small>エネルギー 516 kcal 塩分 3.7g タンパク質 18.0g 脂質 28.3g 炭水化物 45.3g</small>	胡麻ダレうどん (エネルギー 77 kcal)
21日 (火)	薩摩芋と煮豆の スイーツ風かき揚げ (抹茶塩)	鶏のステーキ風焼き・黒胡椒ソース 彩り野菜のラタトゥイユ 牛肉とごぼうピリ辛炒め 搾菜と葱和え <small>エネルギー 459 kcal 塩分 2.2g タンパク質 13.9g 脂質 28.1g 炭水化物 35.5g</small>	カクテキ (エネルギー 14 kcal)
22日 (水)	ミートボールの 酢豚風	角揚げと薩摩揚げ煮 焼肉カルビメンチカツ 豚ロース・トマトバジル焼き 若芽のわさびクリームドレ和え <small>エネルギー 537 kcal 塩分 2.3g タンパク質 20.7g 脂質 34.9g 炭水化物 32.2g</small>	チョコチップ 蒸しパン (エネルギー 85 kcal)
23日 (木)	竹輪天ぷらの カレー風味 野菜あんかけ	ハムと春雨の焙煎胡麻ドレサラダ 水餃子・梅ソース・梅のせ 茶碗蒸し 胡麻生酢 <small>エネルギー 375 kcal 塩分 3.5g タンパク質 11.3g 脂質 18.2g 炭水化物 38.6g</small>	グラタン (エネルギー 33 kcal)
24日 (金)	チヂミ天ぷら 旨辛たれ	ソース焼きそば・紅生姜のせ 筑前煮 鶏の香味野菜焼き 切り干し大根マリネ <small>エネルギー 468 kcal 塩分 3.1g タンパク質 15.7g 脂質 25.4g 炭水化物 40.7g</small>	野沢菜漬け (エネルギー 20 kcal)
25日 (土)	韓国風チャプチェ かまぼこ	スナッフえんどうと昆布マヨネーズ ミートオムレツ・ケチャップ ふきのおかか煮 中華春巻き <small>エネルギー 373 kcal 塩分 3.2g タンパク質 8.4g 脂質 20.7g 炭水化物 38.3g</small>	お好み焼き ソース (エネルギー 51 kcal)

◇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 **4/28 秋刀魚かば焼き**

秋刀魚を素揚げしたのち甘辛いたれに漬け込みました。  
ご飯が進む一品です。ぜひお召し上がりくださいませ♪

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、3月から千葉県産ブランド米を100%使用しております。

4/27日 (月)	Wのコロッケ にんにくスパソテー	蓮根と人参の粒マスタード炒め ヘルシーハンバーグ・チーズ・トマトソース しばわかめ 野菜肉巻き <small>エネルギー 614 kcal 塩分 5.1g タンパク質 17.6g 脂質 32.8g 炭水化物 60.9g</small>	筍葱塩ペッパー (エネルギー 46 kcal)
28日 (火)	<b>おすすり</b> 挽肉と野菜の ビビンバ キムチのせ	秋刀魚かば焼き 鶏と梅酢ふきのサッパリ和え 小籠包/キャンディーチーズ メンマ黒胡椒和え <small>エネルギー 424 kcal 塩分 6.3g タンパク質 21.5g 脂質 26.1g 炭水化物 24.5g</small>	玉子サラダ 七味のせ (エネルギー 65 kcal)
29日 (水・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
30日 (木)	ハムカツ ポテトフライ パセリ塩	ロールキャベツとがんもコンソメ煮 茄子と豚肉のポン酢炒め 生野菜サラダ フルーツミックス <small>エネルギー 472 kcal 塩分 2.4g タンパク質 17.6g 脂質 26.1g 炭水化物 40.8g</small>	ニシン昆布巻き (エネルギー 25 kcal)
5/1日 (金)	スパイシーカレー ウインナーのせ 福神漬け	具沢山ひじき煮 揚げ餃子・甘酢ソースかけ オクラのキムチ和え よもぎ餅 <small>エネルギー 405 kcal 塩分 2.5g タンパク質 14.5g 脂質 20.9g 炭水化物 38.7g</small>	ジャーマンポテト (エネルギー 76 kcal)
2日 (土)	白身フライ タルタル	四川風麻婆豆腐 ブロッコリーとカリフラワーのアヒージョ風 ミニバーグ 佃煮 <small>エネルギー 354 kcal 塩分 3.6g タンパク質 16.5g 脂質 20.6g 炭水化物 28.9g</small>	スパゲティ サラダ (エネルギー 47 kcal)

## 給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 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>