



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。

4/8日 (月)	ジャンボコロッケ	牛肉ステーキ・シャリアビンソース(ミックスベジタブル) 水餃子・肉味噌のせ 白菜のゆかり和え 具沢山ピーマン炒め <small>エネルギー 570 kcal 塩分 3.3g タンパク質 14.6g 脂質 34.0g 炭水化物 50.0g</small>	スナップえんどう ポン酢マヨ和え <small>(エネルギー 52 kcal)</small>
9日 (火)	お寿司め 和彩メンチ ゴマソース	春雨ナポリタン お寿司屋さんのだし巻き玉子の海老あんかけ がめ煮 きゅうりキムチ <small>エネルギー 483 kcal 塩分 3.0g タンパク質 22.7g 脂質 25.6g 炭水化物 37.8g</small>	ハムステーキ ブラックペッパー焼き <small>(エネルギー 72 kcal)</small>
10日 (水)	スタミナ味噌風味 唐揚げ	蓮根カレー炒め 茄子麻婆 紅生姜天・生姜のせ フレンチドレサラダ <small>エネルギー 561 kcal 塩分 2.6g タンパク質 21.8g 脂質 37.1g 炭水化物 31.9g</small>	カラメルプリン プチケーキ <small>(エネルギー 30 kcal)</small>
11日 (木)	彩り野菜のかき揚げ (旨辛たれ)	鶏と牛蒡の煮物 豚ロースキムチ焼き ソース焼きそば・紅生姜のせ ふき土佐煮 <small>エネルギー 481 kcal 塩分 3.5g タンパク質 16.2g 脂質 26.4g 炭水化物 41.4g</small>	パンプキンサラダ <small>(エネルギー 54 kcal)</small>
12日 (金)	おろしポン酢で食べる アジフライ	干しエビと高菜のパペロンチーニ 葱たっぷりカリカリ油揚げ タンドリーチキン 味噌田楽 <small>エネルギー 533 kcal 塩分 2.7g タンパク質 29.9g 脂質 31.9g 炭水化物 34.3g</small>	納豆 <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
13日 (土)	ごま油香る 塩じゃがコロッケ	網目入りハンバーグ・デミソース もやしのかにあん 玉子サラダ 佃煮 <small>エネルギー 478 kcal 塩分 5.2g タンパク質 15.3g 脂質 23.3g 炭水化物 56.9g</small>	グラタン <small>(エネルギー 59 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 **4/9 お寿司屋さんの
だし巻き玉子の海老あんかけ**
お寿司屋さんの玉子焼きはお客様も召し上がった事があるかも・・・?
某寿司チェーンの甘い玉子焼きです。ぜひご賞味ください♪

4/15日 (月)	熟成チェザー チーズ入りメンチ	ヤングコーンと野菜のバター醤油炒め こんにゃくとスライスさつま煮 山菜ともずくの酢の物 野菜肉巻き <small>エネルギー 374 kcal 塩分 1.8g タンパク質 12.4g 脂質 21.8g 炭水化物 29.8g</small>	ジャーマンポテト <small>(エネルギー 36 kcal)</small>
16日 (火)	ハンバーグ レトロソース (ミックスベジタブル)	絹さやの卵とじ エビフライ・タルタル カレーポテトサラダ 蓮根と牛肉の炒め煮 <small>エネルギー 527 kcal 塩分 2.2g タンパク質 23.7g 脂質 30.4g 炭水化物 38.1g</small>	お蕎麦・つゆ <small>(エネルギー 87 kcal)</small>
17日 (水)	唐揚げ甘辛 黒胡椒和え	キャベツとチキンのトマトスープ煮 ハムと春雨胡麻サラダ おくらのわさび醤油 鯖のバジル焼き <small>エネルギー 529 kcal 塩分 2.9g タンパク質 25.0g 脂質 33.7g 炭水化物 29.8g</small>	二ラ饅頭 <small>(エネルギー 90 kcal)</small>
18日 (木)	四川麻婆豆腐 (鷹の爪)	ーロイカフライ幽庵だれ トラウトサーモンもろみ漬け 菜の花がんもと薩摩揚げ煮 カリカリ梅とおかず生姜 <small>エネルギー 559 kcal 塩分 3.3g タンパク質 34.4g 脂質 29.6g 炭水化物 28.3g</small>	トマトクリーム パスタ <small>(エネルギー 101 kcal)</small>
19日 (金)	欧風カレー コーンフライのせ	チーズオムレツ・トマトソース 大根のそぼろあんかけ 若芽のわさびクリーミードレサラダ くわい入りつくね <small>エネルギー 411 kcal 塩分 3.6g タンパク質 16.4g 脂質 21.9g 炭水化物 35.7g</small>	味の花 <small>(エネルギー 40 kcal)</small>
20日 (土)	イカキャベツバーグ 甘酢あんかけ	茄子の味噌そぼろ煮 牛肉のブラウン煮 胡瓜の生姜和え ウインナー・塩胡椒 <small>エネルギー 302 kcal 塩分 3.3g タンパク質 19.3g 脂質 15.3g 炭水化物 20.6g</small>	ジャガイモの キッシュ ケチャップ <small>(エネルギー 54 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>