



MENU



12/2日 (月)	W牛カツ デミグラスソース	ブロッコリーと玉子の中華炒め 粒マスタード入りスパゲティサラダ ささみと若芽のキムチマヨ和え マスの塩焼き <small>エネルギー 439 kcal 塩分 3.4g タンパク質 28.7g 脂質 26.0g 炭水化物 19.7g</small>	笹かまぼこ わさび (エネルギー 26 kcal)
3日 (火)	チーズ餃子の チリソース野菜	牛蒡の味噌炒め 春雨のサラダ 甘酢ガリの昆布和え ハムステーキ <small>エネルギー 437 kcal 塩分 3.2g タンパク質 16.0g 脂質 25.3g 炭水化物 34.7g</small>	納豆 (エネルギー 44 kcal)
4日 (水)	唐揚げ・黒胡椒	豆腐のカニあんかけ ロールキャベツとウインナートマト煮込み おかず生姜とオクラ和え 秋刀魚の塩焼き <small>エネルギー 517 kcal 塩分 3.9g タンパク質 26.6g 脂質 35.3g 炭水化物 19.5g</small>	ふきの土佐煮 (エネルギー 30 kcal)
5日 (木)	親子丼 (紅生姜)	白菜のシーチキン和え 照り焼きハンバーグ・レタスマヨのせ 合鴨フレンチドレッシング 青椒肉絲春巻き <small>エネルギー 447 kcal 塩分 2.1g タンパク質 22.9g 脂質 29.0g 炭水化物 20.1g</small>	フルーツ杏仁 (エネルギー 21 kcal)
6日 (金)	イタリア風グラタン スパンテー添え	蓮根そぼろカレー炒め ししゃもフライ(タルタル) ティラミスケーキ 若芽のオニオンソース和え <small>エネルギー 492 kcal 塩分 3.1g タンパク質 13.3g 脂質 36.2g 炭水化物 26.0g</small>	畑のビーフ (エネルギー 31 kcal)
7日 (土)	ハムカツ	ヤングコーンのにんにく醤油焼き 牛肉とマロニーの炒め煮 鶏の七味焼き メンマ黒胡椒和え <small>エネルギー 450 kcal 塩分 1.5g タンパク質 19.0g 脂質 25.8g 炭水化物 31.9g</small>	アメリカンドッグ ケチャップ (エネルギー 94 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 **12/11 五目ちらし御飯**
人気メニューの一品です。具材も手作りにこだわり
酢飯との相性もバッチリです。ぜひご賞味ください！

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。

12/9日 (月)	かにクリームコロッケ ふりかけ	ポテトのドレッシング和え 豚ロースキムチ焼き いんげんとそぼろあんかけ つくね・ホワイトソース <small>エネルギー 528 kcal 塩分 2.5g タンパク質 16.9g 脂質 35.9g 炭水化物 30.9g</small>	サラダうどん (黒ごま) (エネルギー 72 kcal)
10日 (火)	韓国風チャプチェ	豆腐ステーキの天ぷら・黒胡椒ソース 金平ごぼう 小籠包 蓮根入りたれ団子 <small>エネルギー 390 kcal 塩分 3.2g タンパク質 10.8g 脂質 21.0g 炭水化物 39.7g</small>	しその実山菜 (エネルギー 5 kcal)
11日 (水)	おすすめ 五目ちらし御飯 デミグラスコロッケ	カリフラワーのアヒージョ風 牛肉ステーキ・シャリアピンソース ポテトサラダ 野菜肉巻き <small>エネルギー 644 kcal 塩分 3.7g タンパク質 16.7g 脂質 45.2g 炭水化物 40.5g</small>	蒸し饅頭 黒糖 (エネルギー 56 kcal)
12日 (木)	ハンバーグ 山葵ソース (ミックスベジタブル)	ソース焼きそば・青海苔 唐揚げ かみなりこんにやく 梅ごぼう <small>エネルギー 595 kcal 塩分 4.4g タンパク質 26.0g 脂質 34.2g 炭水化物 44.6g</small>	味付きとろろ芋 (エネルギー 20 kcal)
13日 (金)	スパイシーブラックカレー コロッケのせ (福神漬)	牛肉じゃが おろしソースで食べるたこ焼き ゆで卵・パセリのせ ほうれん草焼売 <small>エネルギー 542 kcal 塩分 4.1g タンパク質 20.6g 脂質 29.1g 炭水化物 44.5g</small>	山クラゲ マヨネーズ和え (エネルギー 59 kcal)
14日 (土)	豚キムチ炒め (紅生姜)	九条ネギオムレツあんかけ 銀鮭西京味噌メンチ プチバーグ おかか生姜 <small>エネルギー 431 kcal 塩分 2.8g タンパク質 17.7g 脂質 27.1g 炭水化物 27.7g</small>	ジャーマンポテト (エネルギー 76 kcal)

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>