



# M E N U



1 26 日 (月)	フィッシュフライ 梅入りタルタルソース  ふりかけ	白菜柚子風味 水餃子・キムチスープ煮 牛ステーキ・シャリアピンソース(Mixベジ) ふきのおかか煮  エネルギー 553 kcal 塩分 4.7g タンパク質 17.7g 脂質 34.5g 炭水化物 40.4g	明太子 パスタサラダ  (エネルギー 61 kcal)
27 日 (火)	 他人丼 蒲鉾のせ	きりたんぽ風煮 秋刀魚の竜田揚げ・おろしだれ 山くらげと若芽和え 野菜肉巻き  エネルギー 379 kcal 塩分 3.0g タンパク質 23.4g 脂質 19.5g 炭水化物 24.3g	薩摩芋 甘露煮  (エネルギー 62 kcal)
28 日 (水)	彩野菜のかき揚げ (ゆず塩)	ポークチャップ 白滝のカレー炒め 鯖の西京味噌焼き 生酢のツナ和え  エネルギー 478 kcal 塩分 2.6g タンパク質 24.2g 脂質 28.4g 炭水化物 25.8g	笹かまぼこ 七味マヨネーズ  (エネルギー 29 kcal)
29 日 (木)	レモン風味唐揚げ	牛肉とごぼうの甘辛炒め煮 キャベツと豚肉のソース炒め おくらのボン酢和え チヂミ・たれ  エネルギー 406 kcal 塩分 3.2g タンパク質 21.1g 脂質 26.4g 炭水化物 17.7g	卵の花  (エネルギー 56 kcal)
30 日 (金)	炊き込みご飯  南瓜フライ 根菜クリーミーフライ	チリソース春雨炒め ハンバーグ・山葵ソース 黒胡椒ポテトサラダ 甘酢ガリ昆布和え  エネルギー 581 kcal 塩分 3.6g タンパク質 15.7g 脂質 33.5g 炭水化物 54.4g	一口ニシン昆布  (エネルギー 25 kcal)
31 日 (土)	肉豆腐 (蒲鉾のせ)	もちさくポテト・ケチャップのせ 切り干し大根マリネ いんげんの梅和え ジャンボミートボール  エネルギー 359 kcal 塩分 2.3g タンパク質 12.6g 脂質 17.7g 炭水化物 36.1g	ハム入り オムレツ  (エネルギー 70 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 **1/27 秋刀魚の竜田揚げおろしだれ**

秋刀魚をおろしだれで美味しくお召し上がりください♪

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、国産ブレンド米を使用しております。

2 2 日 (月)	トマトベーコンカツ  キャンディーチーズ	サーモン入りパスタ ヤンニョム茄子 りんごとみかんのフルーツサラダ 豚ロース・ジンジャーソース  エネルギー 472 kcal 塩分 2.3g タンパク質 16.8g 脂質 33.2g 炭水化物 25.5g	ペッパー ポロニアハム  (エネルギー 75 kcal)
3 日 (火)	青梗菜と豚肉の とろみスープ煮 (枝豆のせ)	竹輪の天ぷら・甘辛煮 スナッペンどうとしそ昆布和え 鶏の塩だれ焼き 玉こんにゃく  エネルギー 462 kcal 塩分 2.5g タンパク質 19.3g 脂質 29.3g 炭水化物 25.9g	うどんの ペペロンチーニ風  (エネルギー 92 kcal)
4 日 (水)	おかかご飯  北海道チーズ入り コロッケ	マロニーときくらげごま油炒め 鶏と水菜と若芽・わさびクリームドレ和え 鯖のバジル焼き うすら豆  エネルギー 425 kcal 塩分 2.6g タンパク質 19.2g 脂質 25.1g 炭水化物 28.9g	たい焼き  (エネルギー 85 kcal)
5 日 (木)	ビビンバーグ キムチのせ	塩唐揚げ 五目ひじき煮 カリフラワーとコーンのオーロラソース 三色寒天  エネルギー 581 kcal 塩分 3.9g タンパク質 27.8g 脂質 39.7g 炭水化物 27.0g	揚げパン きな粉  (エネルギー 124 kcal)
6 日 (金)	大豆のキーマカレー うすら玉子のせ 福神漬け	彩り野菜の黒酢あん ハム天ぷら・丼たれ 合鴨フレンチドレ・パセリのせ 小籠包  エネルギー 632 kcal 塩分 4.7g タンパク質 25.5g 脂質 39.2g 炭水化物 44.9g	パンプキンサラダ  (エネルギー 54 kcal)
7 日 (土)	鶏すき煮 (紅生姜)	春巻き・甘酢あんかけ 蓮根塩だれ炒め お好み焼き・ソース おくらキムチ和え  エネルギー 374 kcal 塩分 2.3g タンパク質 13.6g 脂質 19.0g 炭水化物 33.6g	かに玉ボール  (エネルギー 33 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>