



MENU



12 1日 (月)	白身フライ 梅タルタルソース	イカとニンニクの芽の中華炒め 蓮根そぼろ炒め 贅沢焼壳 ザーサイネギ和え エネルギー 475 kcal 塩分 2.4g タンパク質 21.2g 脂質 29.7g 炭水化物 27.6g	もっちり 焼きナポリタン (エネルギー 65 kcal)
2 日 (火)	親子丼 紅生姜	ジャンボコロッケ たらこスパゲティ 粗挽きウインナー・マスタードケチャップ 秋刀魚の塩焼き エネルギー 628 kcal 塩分 3.6g タンパク質 23.7g 脂質 35.7g 炭水化物 47.5g	生酢とツナの あっさりサラダ (エネルギー 61 kcal)
3 日 (水)	デミグラスハンバーグ マヨネーズパセリのせ	高野豆腐の韓国風玉子とじ煮 ナムルもやし いんげんの柚子和え 野菜肉巻き エネルギー 448 kcal 塩分 4.3g タンパク質 20.3g 脂質 28.3g 炭水化物 28.2g	胡麻ダレ うどん (エネルギー 77 kcal)
4 日 (木)	酢豚 (パインのせ)	小松菜と揚げの彩り和え 牛肉ステーキ・ソース(ポテトフライ・プロッコリー) 玉子豆腐 生酢の昆布和え エネルギー 411 kcal 塩分 3.3g タンパク質 17.5g 脂質 27.0g 炭水化物 25.3g	揚げパン きな粉 (エネルギー 113 kcal)
5 日 (金)	塩力レー唐揚げ	豆腐ハンバーグ・おろしだれ・枝豆のせ 肉じゃが いなり揚げと花形さつま天 ふりかけ・佃煮 エネルギー 584 kcal 塩分 5.3g タンパク質 26.0g 脂質 35.3g 炭水化物 40.8g	ベイクド チーズケーキ (エネルギー 45 kcal)
6 日 (土)	春雨の豚キムチ スープ煮	ハッシュドポテト・ケチャップのせ 蒟蒻と牛肉のピリ辛炒め 小籠包 ふきのおかか煮 エネルギー 341 kcal 塩分 2.0g タンパク質 10.3g 脂質 14.9g 炭水化物 38.5g	コールスロー サラダ (エネルギー 48 kcal)

◇上記のメニューに、ライス普通盛り250g / 393Kcalが付きます。

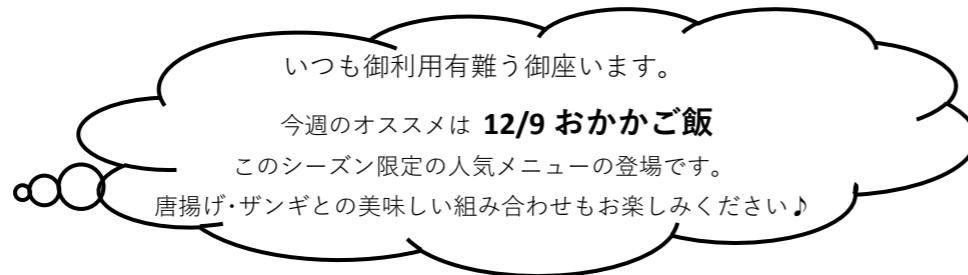
◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。

◇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。



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。

12 8日 (月)	ラビオリ 海老トマトクリーム パセリのせ	スナップえんどうとしそ昆布 若竹煮 オクラのにんにく醤油 豚ロース七味焼き エネルギー 390 kcal 塩分 3.4g タンパク質 15.3g 脂質 22.2g 炭水化物 33.6g	胡麻団子 (エネルギー 68 kcal)
9 日 (火)	おかか御飯 唐揚げ・ザンギ	白菜と人参の甘酢和え 金平ごぼう 赤魚のカレースパイス焼き 粒マスタードポテトサラダ エネルギー 477 kcal 塩分 1.8g タンパク質 23.5g 脂質 28.6g 炭水化物 25.9g	黒豆 (エネルギー 63 kcal)
10 日 (水)	ビビンバ野菜の 韓国風餃子	茄子と豚肉の黒酢ソース Wエビフライ 梅ごぼう さつま天焼き・生姜のせ エネルギー 551 kcal 塩分 3.7g タンパク質 17.6g 脂質 28.2g 炭水化物 56.4g	ミニかに玉 (エネルギー 33 kcal)
11 日 (木)	味噌おでん煮 (木の葉しんじょ・ 蒟蒻・大根)	キャベツとツナのマヨと青じそドレ和え 竹輪とコーンのかき揚げ(塩) 若鶏の西京味噌焼き 山菜と梅生姜和え エネルギー 424 kcal 塩分 3.1g タンパク質 14.9g 脂質 26.0g 炭水化物 35.7g	桃ゼリー (エネルギー 38 kcal)
12 日 (金)	ポークカレー フライドベジタブル のせ	ふきと油揚げ煮 春巻き チーズつくね・甘辛だれ フルーツカクテル エネルギー 410 kcal 塩分 2.3g タンパク質 10.7g 脂質 27.1g 炭水化物 28.1g	大根おろし 明太子のせ (エネルギー 17 kcal)
13 日 (土)	Wコロッケ	台湾風焼きそば(紅生姜) たまごと豆腐の春雨スープ煮 若芽の中華サラダ ミートボール エネルギー 617 kcal 塩分 4.1g タンパク質 16.5g 脂質 30.5g 炭水化物 68.1g	白菜キムチ (エネルギー 14 kcal)

給食のクックさん

木更津市畠沢南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>