



# MENU



3/23日 (月)	マカロニカレーソテー デミグラスソース コロッケ	豆腐ステーキ・梅ソース(梅刻みのせ) 蓮根そぼろ炒め バンバンジー いんげん青唐辛子・味噌和え <small>エネルギー 513 kcal 塩分 3.0g タンパク質 22.8g 脂質 27.4g 炭水化物 41.7g</small>	クロワッサン (エネルギー 141 kcal)
24日 (火)	混ぜ込みご飯梅しそ <b>おすすめ</b> 牛すき煮 紅生姜	エビフライ・カラフルオーロラソース キャベツと塩昆布炒め 若芽と葱の酢味噌和え 小籠包 <small>エネルギー 356 kcal 塩分 2.7g タンパク質 14.7g 脂質 16.2g 炭水化物 35.3g</small>	オレンジゼリー (エネルギー 28 kcal)
25日 (水)	玉葱さつま天 野菜あんかけ プチドーナツ ビスケット	ビーフシチュー・キャロットのせ 白菜のシーチキン和え 鶏のにんにく醤油焼き 甘酢ガリ昆布和え <small>エネルギー 576 kcal 塩分 2.5g タンパク質 28.8g 脂質 36.2g 炭水化物 32.2g</small>	ジャージャー麺 (エネルギー 87 kcal)
26日 (木)	唐揚げ チリソース	蒟蒻と筍ピリ辛炒め カレー焼きそば オムレツ・ポロニアソース ブロッコリーとホールコーンマヨ和え <small>エネルギー 582 kcal 塩分 4.2g タンパク質 20.6g 脂質 36.6g 炭水化物 40.8g</small>	キムチもやし (エネルギー 14 kcal)
27日 (金)	ミネストローネ	厚揚げのホイコーロー 鯖のフライ・わさびマヨ 蒸し鶏ともずくの青じそドレ 松前高菜 <small>エネルギー 467 kcal 塩分 5.4g タンパク質 19.0g 脂質 29.2g 炭水化物 31.6g</small>	豚ロース 七味焼き (エネルギー 89 kcal)
28日 (土)	麻婆白菜 鷹の爪	ロールキャベツとウインナー和風だし煮 メンチカツ・デミグラスソースがけ トマトパスタサラダ 薩摩揚げ焼き・生姜のせ <small>エネルギー 509 kcal 塩分 4.0g タンパク質 19.4g 脂質 29.6g 炭水化物 40.0g</small>	ひじきごぼう (エネルギー 82 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 **3/24 混ぜ込みご飯 梅しそ**  
混ぜ込みご飯は今シーズン最後のメニューになります。  
**4/1 チキンフライ南蛮・ニンニク七味マヨのせ**  
パンチの効いた一品です。ぜひ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3月から千葉県産ふさこがねを100%使用しております。

3/30日 (月)	おろしポン酢で食べる アジフライ	カレージャーマンポテト 小松菜と豆腐人参の山葵ソース和え いんげん柚子和え たけのこ焼売 <small>エネルギー 381 kcal 塩分 3.0g タンパク質 15.9g 脂質 21.7g 炭水化物 30.2g</small>	ミニエクレア (エネルギー 50 kcal)
31日 (火)	ぶりの天ぷら 南瓜天ぷら 丼たれ	ブロッコリーとベーコン黒胡椒炒め 春雨とソーセージサラダ 豚ロースキムチ焼き 割り干し梅酢 <small>エネルギー 416 kcal 塩分 2.5g タンパク質 18.5g 脂質 24.8g 炭水化物 30.7g</small>	つくね串 (エネルギー 30 kcal)
4/1日 (水)	<b>おすすめ</b> チキンフライ南蛮 ニンニク七味マヨのせ スパソテー	白滝のピビンバ野菜 五目うま煮 鶏そぼろとおくら和え ホッケ焼き <small>エネルギー 631 kcal 塩分 3.4g タンパク質 27.8g 脂質 43.7g 炭水化物 29.3g</small>	かに玉ボール (エネルギー 33 kcal)
2日 (木)	ハンバーグ ホワイトソース (ミックスベジタブル)	やみつきハムキャベツカツ(青海苔) 炒り豆腐 粒マスタード入りスパゲティサラダ カップめかぶ <small>エネルギー 468 kcal 塩分 2.5g タンパク質 18.8g 脂質 26.9g 炭水化物 37.9g</small>	椎茸わさび (エネルギー 32 kcal)
3日 (金)	和風だしカレー (紅生姜)	霧島黒毛和牛メンチカツ 菜の花オムレツ・甘酢あんかけ 若芽と中華クラゲの和え物 ミートボール <small>エネルギー 587 kcal 塩分 4.7g タンパク質 20.5g 脂質 32.4g 炭水化物 51.3g</small>	うどん・つゆ (エネルギー 78 kcal)
4日 (土)	肉豆腐 花かまぼこ	海老トマトクリームパスタ たっぷりコーンフライ 焼き餃子 梅かつおザーサイ <small>エネルギー 371 kcal 塩分 3.3g タンパク質 14.0g 脂質 17.6g 炭水化物 38.3g</small>	佃煮 (エネルギー 24 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はこちら  
メニュー写真などご確認いただけます  
<https://www.cook0141.com>