



MENU



| | | | |
|--------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 5/18日 (月) | 旨味イカカツ 海老カツプレミアム | 山くらげと春雨・人参の酢の物 筍とニラの牛肉炒め ジューシー肉焼売 黒糖わらび餅 <small>エネルギー 524 kcal 塩分 2.7g タンパク質 22.9g 脂質 24.1g 炭水化物 50.3g</small> | 笹かまぼこ わさびのせ (エネルギー 26 kcal) |
| 19日 (火) | ロールキャベツと ウインナー トマト煮込み (パセリ) | 大判キャベツ焼き・ソース 肉団子のきのこクリームソース マロニーのバジルドレ和え カリカリ梅とささ身と和え <small>エネルギー 470 kcal 塩分 5.0g タンパク質 19.9g 脂質 23.8g 炭水化物 45.9g</small> | カップめかぶ (エネルギー 3 kcal) |
| 20日 (水) | おすすめ 油淋鶏 ニンニクマヨネーズ (七味) | ブロッコリーのカニあんかけ ソーメンチャンプルー 山芋焼き・明石風 おくらの青唐辛子和え <small>エネルギー 493 kcal 塩分 3.1g タンパク質 19.9g 脂質 33.8g 炭水化物 25.1g</small> | 小松菜のお浸し (エネルギー 11kcal) |
| 21日 (木) | 四川風麻婆豆腐 (枝豆のせ) | 梅ソースで食べるアジフィーレフライ 蒟蒻とネギのニンニク炒め 鶏の香味野菜焼き パリパリ昆布 <small>エネルギー 403 kcal 塩分 4.1g タンパク質 19.5g 脂質 22.5g 炭水化物 27.0g</small> | 桃ゼリー (エネルギー 38 kcal) |
| 22日 (金) | 茄子のはさみ天ぷら ちくわ天・天つゆ | 手作り白菜キムチ 薩摩揚げ・信田巻き煮 粒マスタード入りポテトサラダ ミニバーグ <small>エネルギー 384 kcal 塩分 3.0g タンパク質 11.6g 脂質 22.4g 炭水化物 31.7g</small> | 肉味噌うどん (エネルギー 90 kcal) |
| 23日 (土) | ホイコーロー丼 紅生姜のせ | 中華チリ春巻き 薩摩芋と豚肉のおかず金平 ミニフランクフルト キャベツボール・ケチャップのせ <small>エネルギー 384 kcal 塩分 4.3g タンパク質 13.7g 脂質 21.0g 炭水化物 36.0g</small> | 春雨中華サラダ (エネルギー 42 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 **5/20 油淋鶏・ニンニクマヨネーズ**
唐揚げにたっぷり油淋鶏ソースを絡めて
その上からニンニクマヨネーズをかけました。
ガッツリ食べてスタミナをつけてみてはいかがでしょうか

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月から千葉県産ブランド米を100%使用しております。

| | | | |
|--------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 5/25日 (月) | 野菜肉巻きフライ マカロニソテー | 枝豆のふわふわ豆腐・オクラ添え そぼろ金平炒め 鯖の塩焼き もずくと若芽の酢の物 <small>エネルギー 488 kcal 塩分 2.8g タンパク質 25.5g 脂質 28.8g 炭水化物 33.8g</small> | 味付きとろろ芋 (エネルギー 20 kcal) |
| 26日 (火) | ハンバーグ ポロネーゼソース 粉チーズ | 若鶏の唐揚げ 蓮根の塩だれ炒め ザーサイ胡椒 チリビーンズ <small>エネルギー 623 kcal 塩分 4.1g タンパク質 29.9g 脂質 36.9g 炭水化物 42.6g</small> | ふりかけ カップ佃煮 (エネルギー 36 kcal) |
| 27日 (水) | 中華うま煮 蒲鉾のせ | スケソウダラのバジル天ぷら 大根と鶏煮物 いなり揚げ 豚ロース塩ダレ焼き <small>エネルギー 473 kcal 塩分 2.5g タンパク質 28.2g 脂質 25.8g 炭水化物 26.2g</small> | 薩摩芋と うぐいす豆の マヨ和え (エネルギー 68 kcal) |
| 28日 (木) | Wロースとんかつ 照り焼きソース 柚子のせ | 具沢山昆布煮 味噌風味野菜炒め オムレツ・ケチャップ 胡麻生酢 <small>エネルギー 432 kcal 塩分 4.0g タンパク質 17.0g 脂質 23.3g 炭水化物 35.0g</small> | プチメロンパン (エネルギー 124 kcal) |
| 29日 (金) | チキンカレー コロケのせ 福神漬け | 牛肉ステーキ・おろしソース(ポテトフライ) マロニーとゆかり梅マヨサラダ メンマ黒胡椒和え カクテキ <small>エネルギー 609 kcal 塩分 4.3g タンパク質 15.3g 脂質 38.1g 炭水化物 48.7g</small> | 胡麻ダレ 中華そば (エネルギー 81 kcal) |
| 30日 (土) | ネギ塩牛丼 紅生姜のせ | W子持ちししゃもフライ・タルタルソース カリフラワーとコーンのフレンチドレ 餃子 たたきごぼう <small>エネルギー 471 kcal 塩分 3.6g タンパク質 17.7g 脂質 27.7g 炭水化物 36.8g</small> | タレ肉団子 (エネルギー 74 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>