



MENU



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。

7/15日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
16日 (火)	揚げ餃子 酢豚あんかけ	青椒肉絲 玉子豆腐 ポテトサラダ トマトペンネグラタン <small>エネルギー 426 kcal 塩分 1.6g タンパク質 14.8g 脂質 25.6g 炭水化物 33.0g</small>	おろしだれ うどん (エネルギー 70 kcal)
17日 (水)	ロールキャベツと ウィンナー野菜 スープカレー	Wイカリングフライ ポークチャップ 豚肉の香味野菜焼き とろ〜り目玉焼き風オムレツ・塩胡椒 <small>エネルギー 564 kcal 塩分 5.1g タンパク質 31.5g 脂質 31.7g 炭水化物 35.1g</small>	ザーサイと ネギ和え (エネルギー 34 kcal)
18日 (木)	油淋鶏	切干大根 牛肉ステーキ・シャリアピンソース・ミックス野菜のせ おくらのフレンチドレ和え かに玉ボール <small>エネルギー 521 kcal 塩分 2.2g タンパク質 19.5g 脂質 38.9g 炭水化物 18.5g</small>	エビチリ (エネルギー 84 kcal)
19日 (金)	春雨キムチ スープ煮	ブロッコリーと玉子中華炒め てりたまコ焼き・七味のせ 粒マスタードのスパゲティサラダ ホッケ塩焼き <small>エネルギー 398 kcal 塩分 3.2g タンパク質 16.8g 脂質 21.1g 炭水化物 34.8g</small>	茄子といんげん 生姜餡 (エネルギー 105 kcal)
20日 (土)	俵メンチカツ	ベーコンジャーマンポテト 蒸し鶏の柚子味噌ソース和え チヂミ・たれ ナムルもやし <small>エネルギー 496 kcal 塩分 3.3g タンパク質 17.2g 脂質 32.1g 炭水化物 32.5g</small>	珈琲豆 (エネルギー 76 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。



いつも御利用有難う御座います。

今週のオススメは **7/23 ハンバーグ・山葵ソース**

この季節にサッパリと食べていただける

ご飯も進む美味しい味です。ぜひご賞味ください♪

7/22日 (月)	オムレツ ポロネーゼソース チーズのせ	コーンたっぷりフライ 大根のカニあんかけ わかめの中華ドレサラダ すし揚げとがんも煮 <small>エネルギー 341 kcal 塩分 2.2g タンパク質 11.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.3g</small>	枝豆の葱生姜和え (エネルギー 18 kcal)
23日 (火)	おすすり ハンバーグ 山葵ソース フライドベジタブル	パクチョイと挽肉のビーフン とり天・甘辛だれ ソース焼きそば・青海苔 笹かまぼこ・生姜醤油 <small>エネルギー 510 kcal 塩分 3.5g タンパク質 17.0g 脂質 27.6g 炭水化物 45.5g</small>	しその実山椒 マヨ和え (エネルギー 10 kcal)
24日 (水)	挽肉と野菜の ビビンバ	白滝と牛肉葱炒め 春巻き ほうれん草平焼き 磯海苔カップ/プチシュークリーム <small>エネルギー 526 kcal 塩分 3.0g タンパク質 17.0g 脂質 30.9g 炭水化物 38.2g</small>	焼きちゃんぽん (エネルギー 52 kcal)
25日 (木)	レッドホットチキン	酸辣湯麺風スープ煮 具沢山切昆布煮 ジャガイモのキッシュ・ケチャップ 梅酢割り干し <small>エネルギー 526 kcal 塩分 4.3g タンパク質 24.6g 脂質 35.8g 炭水化物 21.8g</small>	黒糖まんじゅう (エネルギー 56 kcal)
26日 (金)	欧風カレー フライドベジタブル (福神漬け)	春雨とハムの中中華ドレサラダ 揚げ出し豆腐・そぼろあんかけ 昆布入り生酢 鶏の西京焼き <small>エネルギー 425 kcal 塩分 3.3g タンパク質 16.4g 脂質 25.8g 炭水化物 29.0g</small>	キャベツボール (エネルギー 16 kcal)
27日 (土)	黒胡椒ソースの 野菜炒め (紅生姜)	白菜キムチ もちさくポテト・ケチャップ メンマたれ和え 軟骨入りつくね <small>エネルギー 346 kcal 塩分 4.7g タンパク質 13.1g 脂質 17.2g 炭水化物 33.9g</small>	さばひじき (エネルギー 50 kcal)

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 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>