



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 <small>(エネルギー 141 kcal)</small>
24日 (火)	混ぜ込みご飯梅しそ おすすめ 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 <small>(エネルギー 28 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 87 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 14 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 89 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 82 kcal)</small>

◇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とさせていただき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☆

◆【R8.3月より変更】お米は、千葉県産ブランド米100%を使用しております。

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 <small>(エネルギー 50 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 30 kcal)</small>
4/1日 (水)	おすすめ チキンフライ南蛮 ニンニク七味マヨのせ スパソテー	白滝のビビンバ野菜 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 <small>(エネルギー 33 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 32 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 78 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 24 kcal)</small>

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>