



MENU



10/7日 (月)	もちもちポテト カレー味	茄子の煮びたし 海老チリオムレツ・チリソース しんじょ煮と昆布煮 もずくとわかめの酢の物 <small>エネルギー 378 kcal 塩分 2.5g タンパク質 7.6g 脂質 24.0g 炭水化物 29.3g</small>	たい焼き (エネルギー 85 kcal)
8日 (火)	おすすり 他人丼 (紅生姜)	よだれ鶏 花野菜スープ煮 豆とひじきのサッパリサラダ イカしそチーズカツ <small>エネルギー 586 kcal 塩分 2.1g タンパク質 24.7g 脂質 39.4g 炭水化物 27.9g</small>	明太子パスタ (エネルギー 61 kcal)
9日 (水)	北海道唐揚げ ザンギ	五目うま煮 肉野菜炒め ミニバーグ ロール玉子 <small>エネルギー 546 kcal 塩分 2.5g タンパク質 30.7g 脂質 32.8g 炭水化物 28.0g</small>	味付きとろろ (エネルギー 10 kcal)
10日 (木)	黒麻婆豆腐 (鷹の爪)	カレー風味焼きそば フライドフィッシュ・はんぺん明太子フライ ポテトサラダ ハムの醤油焼き <small>エネルギー 604 kcal 塩分 2.4g タンパク質 22.3g 脂質 35.6g 炭水化物 45.0g</small>	梅ごぼう (エネルギー 34 kcal)
11日 (金)	山芋焼き天ぷら 甘酢野菜あんかけ	白滝とたらこ和え もやしの中華炒め ゆでたまご・パセリ塩 焼き餃子 <small>エネルギー 413 kcal 塩分 3.3g タンパク質 15.5g 脂質 23.2g 炭水化物 34.7g</small>	わらび餅 (エネルギー 70 kcal)
12日 (土)	春雨キムチ スープ煮	完熟トマトのピザロール グラタン 昆布入り甘酢ガリ 赤ウインナー <small>エネルギー 352 kcal 塩分 2.6g タンパク質 7.3g 脂質 15.2g 炭水化物 46.9g</small>	笹かまぼこ わさび (エネルギー 26 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 **10/8 よだれ鶏**

変わった名前が印象的ですが、茹でた鶏肉にピリ辛のタレをかけた四川料理のひとつです。ぜひご賞味ください♪

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、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

10/14日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
15日 (火)	おくらと海老詰め天 イカ天 (天つゆ)	白菜と挽肉の味噌炒め 牛肉ステーキ・シャリアピンソース 五色酢の物 高菜・オクラ和え <small>エネルギー 439 kcal 塩分 3.0g タンパク質 12.8g 脂質 28.1g 炭水化物 31.6g</small>	さつまいも サラダ (エネルギー 73 kcal)
16日 (水)	ジャンボコロケ	ピザソースinハンバーグトマトソース パンネとフィッシュソーサーマヨサラダ 蒟蒻のんにく醤油焼き ふりかけ・プチゼリー <small>エネルギー 632 kcal 塩分 3.5g タンパク質 24.8g 脂質 34.0g 炭水化物 57.7g</small>	ピリ辛葉唐からし (エネルギー 20 kcal)
17日 (木)	おろしソースで食べる チキンカツ	五目ひじき ポークチャップ かぼちゃ焼売 軟骨入りつくね・黒酢ソース <small>エネルギー 549 kcal 塩分 4.0g タンパク質 24.0g 脂質 31.6g 炭水化物 39.2g</small>	山クラゲ マヨネーズ和え (エネルギー 42 kcal)
18日 (金)	キーマカレー グリーンピース (福神漬け)	ささ身梅しそ巻き 蓮根塩だれ炒め マス塩焼き 小茄子・肉味噌のせ <small>エネルギー 405 kcal 塩分 4.3g タンパク質 22.7g 脂質 21.6g 炭水化物 27.7g</small>	厚焼き玉子 あんかけ (エネルギー 38 kcal)
19日 (土)	オムレツ・ケチャップ パセリのせ ポテトフライ添え	やみつきゃベツ ごぼうと牛肉ピリ辛炒め たけのこ土佐煮 三角春巻き <small>エネルギー 357 kcal 塩分 2.3g タンパク質 10.5g 脂質 17.8g 炭水化物 36.7g</small>	白菜キムチ (エネルギー 14 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はコチラ
メニュー写真などご確認いただけます
<https://www.cook0141.com>