



# MENU



11/18日 (月)	ジャンボ 野菜コロッケ	サイコロステーキ・黒胡椒ソース・ポテト添え ビビンバ野菜 茄子と豚肉のポン酢炒め 味付きたまご <small>エネルギー 665 kcal 塩分 3.9g タンパク質 26.7g 脂質 39.8g 炭水化物 46.7g</small>	蕎麦・つゆ (エネルギー 87 kcal)
19日 (火)	クラムチャウダー グリーンピース	真っ赤なトマトのkok旨フライ 青椒肉絲 ハムと胡瓜のサラダ 野菜つくね <small>エネルギー 428 kcal 塩分 3.4g タンパク質 17.6g 脂質 24.3g 炭水化物 34.7g</small>	海老チリ (エネルギー 84 kcal)
20日 (水)	<b>お弁当</b> フィッシュフライ (梅タルタルソース)	鶏のレモン焼き ポークチャップ ネギと若芽の酢味噌和え 牛蒡信田巻きと芋もち煮 <small>エネルギー 535 kcal 塩分 4.3g タンパク質 30.3g 脂質 29.3g 炭水化物 34.4g</small>	野沢菜漬け (エネルギー 20 kcal)
21日 (木)	カレー風味 唐揚げ	干しエビとおおさの海鮮ステーキ・あんかけ 中華春雨 小松菜とシーチキン和え 山菜おろし <small>エネルギー 406 kcal 塩分 3.9g タンパク質 20.9g 脂質 26.7g 炭水化物 20.4g</small>	コーンバター醤油 (エネルギー 57 kcal)
22日 (金)	3種きのこの クリーミーフライ ふりかけ	ビーフシチュー・コーンのせ こんにゃくのニンニク醤油焼き ホッケ塩焼き 黒豆 <small>エネルギー 410 kcal 塩分 2.8g タンパク質 19.7g 脂質 19.5g 炭水化物 36.9g</small>	胡瓜の梅和え (エネルギー 7 kcal)
23日 (土)	祝日の為、お休みさせていただきます。		

- ◇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 **11/20 フィッシュフライ(梅タルタルソース)**  
梅が入った手作りタルタルソースです。フィッシュフライとの  
相性も良くサッパリと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、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

11/25日 (月)	すき焼きコロッケ	ポロネーゼソースのパンネ もやしと挽肉の豆板醤炒め マスの西京焼き いんげんの梅和え <small>エネルギー 400 kcal 塩分 2.9g タンパク質 19.2g 脂質 20.9g 炭水化物 31.6g</small>	たまごサラダ 七味のせ (エネルギー 65 kcal)
26日 (火)	香ばし菜飯御飯 チヂミ天ぷら 甘辛だれ	白菜の筍とそぼろのあんかけ煮 つくね串 バーグピカタ・ケチャップ おくらのポン酢和え <small>エネルギー 312 kcal 塩分 3.3g タンパク質 10.6g 脂質 16.2g 炭水化物 30.9g</small>	胡瓜キムチ (エネルギー 14 kcal)
27日 (水)	おろしソースで食べる 唐揚げ	海鮮焼きそば 筑前煮 肉詰め稲荷焼き ポークウインナー・塩胡椒焼き <small>エネルギー 580 kcal 塩分 4.0g タンパク質 25.9g 脂質 36.5g 炭水化物 32.9g</small>	焼売 (エネルギー 66 kcal)
28日 (木)	イタリアンハンバーグ 人参グラッセ	餃子のキムチスープ煮 竹輪の磯辺揚げ ワカメの梅生姜和え 炭火焼き鳥 <small>エネルギー 572 kcal 塩分 3.9g タンパク質 26.0g 脂質 31.2g 炭水化物 46.5g</small>	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
29日 (金)	大豆が入った キーマカレー (福神漬け)	牛肉と青唐辛子炒め エビフライ・手作りタルタル 豚ロース生姜焼き タラモサラダ <small>エネルギー 555 kcal 塩分 3.3g タンパク質 28.4g 脂質 29.8g 炭水化物 42.6g</small>	青りんごゼリー (エネルギー 42 kcal)
30日 (土)	ホイコーロー丼 (紅生姜)	中華あんかけフライ 葱たっぷり油揚げの甘酢和え ブロッコリーとアスパラのフレンチドレ カップグラタン <small>エネルギー 348 kcal 塩分 4.2g タンパク質 15.9g 脂質 16.6g 炭水化物 33.0g</small>	珈琲豆 (エネルギー 76 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>