

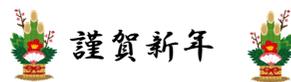


# MENU



12/30日 (月)	12/30~1/4までお休みさせていただきます
31日 (火)	
1/1日 (水)	
2日 (木)	
3日 (金)	
4日 (土)	

- ◇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よう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。



旧年中は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます  
 本年もスタッフ一丸となりサービス向上に尽力して参りますので  
 倍旧のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます

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。

1/6日 (月)	クリーミーフライ	プレーンオムレツ・トマトソース 麻婆茄子 照り焼きパスタ おくらと青唐辛子和え <small>エネルギー 435 kcal 塩分 3.3g タンパク質 11.5g 脂質 24.9g 炭水化物 41.0g</small>	蓮根柚子マリネ <small>(エネルギー 42 kcal)</small>
7日 (火)	チリソース 唐揚げ	肉じゃが 竹輪の甘辛煮 ジャンボ焼売 ふき土佐煮 <small>エネルギー 504 kcal 塩分 2.4g タンパク質 24.3g 脂質 26.7g 炭水化物 34.2g</small>	ごぼうサラダ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
8日 (水)	ワッフル型 薩摩揚げの おろし野菜あん	ハムポテトフライ 薩摩芋のおかず煮 カップめかぶ 鯖の味噌煮 <small>エネルギー 545 kcal 塩分 2.3g タンパク質 24.7g 脂質 19.5g 炭水化物 67.8g</small>	山クラゲ <small>(エネルギー 19 kcal)</small>
9日 (木)	彩野菜のかき揚げ (ゆず塩)	八宝菜 牛ステーキ・オニオンソース 黒胡椒ザーサイ パンネソーセージマヨサラダ <small>エネルギー 481 kcal 塩分 3.8g タンパク質 20.9g 脂質 30.8g 炭水化物 29.7g</small>	味付きとろろ芋 <small>(エネルギー 20 kcal)</small>
10日 (金)	<b>おすすり</b> ブラック キーマカレー (福神漬け)	中華春巻き ブロッコリーのカニあんかけ ホッケ塩焼き 和風ポテトサラダ <small>エネルギー 437 kcal 塩分 3.6g タンパク質 16.8g 脂質 27.0g 炭水化物 30.5g</small>	白菜と昆布 おひたし <small>(エネルギー 40 kcal)</small>
11日 (土)	揚げ餃子の 酢豚あんかけ	豚ロースキムチ焼き もやしと小松菜・人参ナムル 大根と胡瓜のバジルサラダ 筍の味噌そぼろ <small>エネルギー 371 kcal 塩分 2.4g タンパク質 15.3g 脂質 22.9g 炭水化物 25.0g</small>	蕎麦・つゆ <small>(エネルギー 87 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はコチラ  
メニュー写真などご確認いただけます  
<https://www.cook0141.com>