



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。

12/16日 (月)	かにクリームコロッケ キャンディーチーズ	白身魚のふんわり天・あんかけ スパイシー玉葱天・大根・昆布煮 洋梨とトロピカルフルーツ 韓国風ポテトサラダ <small>エネルギー 365 kcal 塩分 3.4g タンパク質 12.4g 脂質 19.0g 炭水化物 36.7g</small>	野菜肉巻き <small>(エネルギー 66 kcal)</small>
17日 (火)	豆腐チゲスープ煮	蓮根とツナとひじきマヨマスタードサラダ もちもちフライ メキシカンハンバーグ・レトロソース 昆布入り甘酢ガリ <small>エネルギー 475 kcal 塩分 2.5g タンパク質 16.8g 脂質 26.9g 炭水化物 42.9g</small>	薩摩芋甘露煮 <small>(エネルギー 48 kcal)</small>
18日 (水)	おかか御飯 チヂミ天ぷら 甘辛だれ	目玉焼き・デミソース じゃがいもカレー炒め(インゲン・人参) 野沢菜漬け 金平ごぼう <small>エネルギー 436 kcal 塩分 2.4g タンパク質 15.4g 脂質 24.2g 炭水化物 34.6g</small>	マスの塩焼き <small>(エネルギー 112 kcal)</small>
19日 (木)	信州味噌ポークカツ	もやしのキムチ炒め 水餃子・レモンだれ 若鶏のボン酢焼き かに玉 <small>エネルギー 575 kcal 塩分 3.9g タンパク質 28.1g 脂質 31.1g 炭水化物 45.5g</small>	薩摩芋サラダ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
20日 (金)	アジフライ (わさびマヨソース)	インゲンとそばろのごま油炒め 豚ロース生姜焼き 蒸し鶏と若芽の中華サラダ うどんあげ <small>エネルギー 474 kcal 塩分 2.2g タンパク質 20.9g 脂質 32.2g 炭水化物 22.4g</small>	三色豆 <small>(エネルギー 142 kcal)</small>
21日 (土)	牛肉すき煮 (紅生姜)	とんかつ キャベツボール 海鮮小判焼き・七味マヨネーズのせ 大根の紅葉和え <small>エネルギー 388 kcal 塩分 1.1g タンパク質 18.7g 脂質 19.7g 炭水化物 29.6g</small>	トマトクリーム パスタ <small>(エネルギー 101 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。

12/23日 (月)	ミートオムレツ 野菜のポロネーゼソース チーズのせ	こんにゃくと豚肉味噌炒め もやしと小松菜のナムル 中華クラゲと若芽のドレッシング和え 揚げ焼売 <small>エネルギー 360 kcal 塩分 4.5g タンパク質 14.2g 脂質 19.2g 炭水化物 31.6g</small>	蕎麦・つゆ <small>(エネルギー 87 kcal)</small>
24日 (火)	他人丼 (紅生姜)	ハムステーキ・焦がし醤油焼き キャベツの塩昆布炒め チリソース春巻き 粒マスタード入りマカロニサラダ <small>エネルギー 396 kcal 塩分 2.5g タンパク質 17.8g 脂質 24.3g 炭水化物 26.7g</small>	搾菜ネギ和え <small>(エネルギー 16 kcal)</small>
25日 (水)	ママルカンジャン チキン	牛肉とマロニーの炒め煮 チーズinハンバーグ・ホワイトソース クリスマスケーキ ペペロンチーニ/おくらのボン酢和え <small>エネルギー 656 kcal 塩分 3.0g タンパク質 26.2g 脂質 39.7g 炭水化物 43.9g</small>	胡麻ドレサラダ リンゴ <small>(エネルギー 61 kcal)</small>
26日 (木)	酸辣湯麺 スープ煮	竹輪の紅葉揚げ 蓮根の塩だれ炒め グラタン チャーシューとメンマ和え <small>エネルギー 404 kcal 塩分 4.0g タンパク質 17.8g 脂質 21.9g 炭水化物 30.7g</small>	卵の花 <small>(エネルギー 56 kcal)</small>
27日 (金)	チーズカレー (福神漬け)	刻み揚げと葱の甘酢和え おろしソースで食べるかに足フライ しばわかめ 豆腐ステーキ・あんかけ <small>エネルギー 560 kcal 塩分 3.8g タンパク質 16.9g 脂質 37.9g 炭水化物 34.3g</small>	ミニたい焼き <small>(エネルギー 85 kcal)</small>
28日 (土)	スタミナ味噌 野菜炒め (紅生姜)	マカロニポロネーゼ 春雨中華サラダ ニラ饅頭 すき焼きコロッケ <small>エネルギー 480 kcal 塩分 3.9g タンパク質 16.0g 脂質 24.1g 炭水化物 45.0g</small>	佃煮 <small>(エネルギー 11 kcal)</small>

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>

早いもので年末のご挨拶をさせて頂く時期となりました
皆様には格別のご高配を賜り、心より感謝申し上げます
来年も本年同様変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます