



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。

3/10日 (月)	牛肉コロッケ	ソーセージ胡椒焼き 春雨のチリソース炒め ツナポテトサラダ 若竹煮 <small>エネルギー 471 kcal 塩分 3.2g タンパク質 12.1g 脂質 28.4g 炭水化物 41.1g</small>	ミニ揚げパン <small>(エネルギー 124 kcal)</small>
11日 (火)	カレーラビオリ Wカレーかけ ミックスベジタブル	ブロッコリーとベーコンのバター醤油炒め ごろっと玉子の手作りサラダ 鶏の炭火焼き 辛子きくらげ <small>エネルギー 499 kcal 塩分 3.1g タンパク質 18.7g 脂質 31.5g 炭水化物 36.5g</small>	桃ゼリー <small>(エネルギー 38 kcal)</small>
12日 (水)	おすすり 肉豆腐のあんかけ (紅生姜)	餅チーズ揚げ・明太子マヨネーズのせ 金平ごぼう 秋刀魚の塩焼き ゴマ生酢 <small>エネルギー 432 kcal 塩分 2.7g タンパク質 16.4g 脂質 24.6g 炭水化物 34.6g</small>	ジャージャー麺 <small>(エネルギー 87 kcal)</small>
13日 (木)	あじフライ 手作りタルタル	ビーフシチュー こんにゃくの味噌炒め 玉葱さつま・生姜のせ すし揚げと昆布煮 <small>エネルギー 541 kcal 塩分 6.8g タンパク質 22.6g 脂質 28.9g 炭水化物 54.2g</small>	ふっくらかに玉 <small>(エネルギー 33 kcal)</small>
14日 (金)	ハンバーグ おろしソース インゲン添え ホワイトデー・クランチ	ハムとごぼうのパペロンチーニ風 水餃子・レモンだれ うずら串フライ オクラの梅和え <small>エネルギー 518 kcal 塩分 3.4g タンパク質 23.1g 脂質 27.9g 炭水化物 37.7g</small>	とろろ芋 <small>(エネルギー 20 kcal)</small>
15日 (土)	ハムカツ	茄子そぼろ煮 おでん煮(がんも・菜の花天) 昆布入り甘酢ガリ 赤魚塩焼き <small>エネルギー 437 kcal 塩分 1.1g タンパク質 23.9g 脂質 21.5g 炭水化物 28.1g</small>	鶏の八幡巻 <small>(エネルギー 45 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、**風食は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 **3/12 餅チーズ**

お餅の中にチーズが入り、明太子マヨネーズの
のせた新メニューです。是非お召し上がりください♪

3/17日 (月)	挽肉と野菜の ビビンバ	豆腐ステーキの山葵ソース 粗挽き胡椒のクリーミーポテトコロッケ 信田巻き カップめかぶ <small>エネルギー 447 kcal 塩分 4.0g タンパク質 16.4g 脂質 26.6g 炭水化物 32.8g</small>	春雨サラダ <small>(エネルギー 42 kcal)</small>
18日 (火)	ヤンニョムチキン	葱たっぷりカリカリ油揚げ和え 牛肉の青唐辛子炒め オムレツ・ケチャップ 梅ごぼう <small>エネルギー 596 kcal 塩分 6.9g タンパク質 26.2g 脂質 32.6g 炭水化物 46.8g</small>	野菜肉巻き <small>(エネルギー 66 kcal)</small>
19日 (水)	おなか御飯 中華春巻き	大根と鶏の煮物 コチュジャンのポークチャップ風炒め 鶏の柚子味噌漬け焼き ブロッコリーとカリフラワー青じそドレ和え <small>エネルギー 531 kcal 塩分 1.4g タンパク質 30.0g 脂質 33.0g 炭水化物 18.9g</small>	卵の花 <small>(エネルギー 56 kcal)</small>
20日 (木・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
21日 (金)	キーマカレー コーンのせ (福神漬け)	もやしとにらの中華あん ハムの天ぷら・甘辛だれ パンプキンキッシュ・ケチャップ プチバーグ <small>エネルギー 313 kcal 塩分 3.2g タンパク質 13.9g 脂質 17.8g 炭水化物 24.4g</small>	わさび菜お浸し <small>(エネルギー 12 kcal)</small>
22日 (土)	ジューシー メンチカツ	彩り野菜のボン酢炒め 塩昆布とキャベツの Pasta ホック塩焼き おかず生姜のオクラ和え <small>エネルギー 478 kcal 塩分 2.9g タンパク質 19.1g 脂質 27.7g 炭水化物 36.9g</small>	ショコラ プチケーキ <small>(エネルギー 45 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>