



# 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。

3/24日 (月)	おろしソースで食べる フィッシュフライ	干切大根のカレー炒め ロールキャベツのコンソメ煮 サイコロステーキ・ジャリアピンソース(Mixベジ) つくね串 <small>エネルギー kcal 塩分 g タンパク質 g 脂質 g 炭水化物 g</small>	黒豆 (エネルギー 63 kcal)
25日 (火)	豚すき煮 (紅生姜)	チ子ミ天ぷら・黒胡椒たれ いんげんとそぼろ炒め 鶏の香味野菜焼き ゆでたまご・パセリ塩胡椒 <small>エネルギー 394 kcal 塩分 2.9g タンパク質 24.6g 脂質 20.6g 炭水化物 22.3g</small>	笹かまぼこ マヨネーズ (エネルギー 29 kcal)
26日 (水)	韓国風チャプチェ (鷹の爪)	青海苔唐揚げ 白菜ゆかり和え 彩りつくね おくらの昆布和え <small>エネルギー 410 kcal 塩分 3.7g タンパク質 17.2g 脂質 25.0g 炭水化物 28.7g</small>	ジャーマンポテト (エネルギー 99 kcal)
27日 (木)	<b>炊き込み御飯</b> 国産牛すじ入り コロッケ	ブロッコリーのカニあんかけ 麻婆もやし ポテトチキンロール 若芽の梅和え <small>エネルギー 323 kcal 塩分 3.4g タンパク質 11.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.1g</small>	トマト クリーミーパスタ (エネルギー 101 kcal)
28日 (金)	サクサク メンチカツ	こんにゃくと牛肉炒め煮 ベーコンとポテトのドレッシング和え たたきごぼう 秋刀魚の塩焼き <small>エネルギー 584 kcal 塩分 2.7g タンパク質 23.0g 脂質 36.1g 炭水化物 42.0g</small>	味付きとろろ芋 (エネルギー 20 kcal)
29日 (土)	揚げ餃子の 甘酢あん	ねぎと若芽の酢味噌和え 牛ステーキ・ステーキソース 肉団子ケチャップ 割り干し大根 <small>エネルギー 463 kcal 塩分 4.2g タンパク質 15.5g 脂質 25.5g 炭水化物 42.7g</small>	玉子サラダ 七味のせ (エネルギー 65 kcal)

3/31日 (月)	フィッシュフライ 梅タルタルソース	もやしと若芽の塩だれ和え Wソースかけ・カレーinハンバーグ 黒胡椒ザーサイ ミニ炭火焼き鳥 <small>エネルギー 541 kcal 塩分 5.2g タンパク質 23.6g 脂質 33.0g 炭水化物 35.1g</small>	胡麻ダレ うどん (エネルギー 77 kcal)
4/1日 (火)	チーズタッカルビ	紅生姜天煮とはんぺん煮 ヤングコーンのフレンチドレサラダ 焼売 野菜コロッケ <small>エネルギー 524 kcal 塩分 3.9g タンパク質 17.6g 脂質 29.4g 炭水化物 49.0g</small>	八幡巻 (エネルギー 45 kcal)
2日 (水)	彩野菜のかき揚げ 旨辛タレのせ	ポパイソテー ベーコンとブロッコリーのアヒーショ風 豚肉の七味焼き マカロニサラダ <small>エネルギー 424 kcal 塩分 2.2g タンパク質 14.1g 脂質 29.3g 炭水化物 25.4g</small>	わらび餅 きな粉 (エネルギー 70 kcal)
3日 (木)	ビビンバーグ	昔懐かしのナポリタン 鶏ごぼうの甘辛メンチカツ ツナとカリフラワーのバジルサラダ もずく酢 <small>エネルギー 545 kcal 塩分 4.4g タンパク質 24.5g 脂質 30.7g 炭水化物 43.2g</small>	崩し豆腐と ひじきの煮物 (エネルギー 65 kcal)
4日 (金)	トマト入りカレー フライドベジタブル (福神漬け)	梅のささみとわかめのマヨネーズ和え レモン薫る愛媛産真鯛カツ 玉子豆腐 ウインナーの粒マスタード <small>エネルギー 453 kcal 塩分 5.1g タンパク質 23.4g 脂質 25.2g 炭水化物 29.4g</small>	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
5日 (土)	スタミナ味噌 野菜炒め (紅生姜)	ヤンニョム茄子 イカリングフライ 春雨サラダ カップゼリー <small>エネルギー 411 kcal 塩分 4.4g タンパク質 22.7g 脂質 21.2g 炭水化物 34.0g</small>	小籠包 (エネルギー 73 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、**風食は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します。
- ◆お弁当容器は、電子レンジ対応はございません。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 **3/27 炊き込み御飯**  
炊き込み御飯は冬季限定メニューの為、今回が  
ラストとなります。ぜひお召し上がりください♪

## 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>