



# MENU



4/7日 (月)	お魚チーズフライ	枝豆とベーコンとブロッコリーのペンネ じゃがベーハンバーグ・ケチャップ 山クラゲともやしの酢の物 ふりかけ/厚焼き玉子 <small>エネルギー 393 kcal 塩分 4.3g タンパク質 18.1g 脂質 17.6g 炭水化物 38.6g</small>	蒸し饅頭 抹茶 <small>(エネルギー 57 kcal)</small>
8日 (火)	オムレット 黒酢野菜あんかけ	餃子のキムチスープ 筑前煮 ミニアメリカンドッグ・ケチャップ入り 若芽の中華ドレッシング和え <small>エネルギー 377 kcal 塩分 2.7g タンパク質 12.1g 脂質 15.8g 炭水化物 43.5g</small>	焼うどん <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
9日 (水)	塩唐揚げ (カレー塩)	中華うま煮 金平ごぼう めかぶのインゲン和え ホッケの塩焼き <small>エネルギー 413 kcal 塩分 1.8g タンパク質 23.5g 脂質 26.5g 炭水化物 16.9g</small>	目玉焼き風 オムレット トマトソース <small>(エネルギー 98 kcal)</small>
10日 (木)	ブラック麻婆豆腐 (鷹の爪)	牛肉塩レモン炒め 三角チーズポテトフライ・蓮根カレーフライ 具沢山ビーフン 胡麻生酢 <small>エネルギー 442 kcal 塩分 4.0g タンパク質 17.5g 脂質 25.8g 炭水化物 34.4g</small>	グラタン <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
11日 (金)	ハンバーグ ポロネーゼソース	薩摩芋と三色豆のスイート天ぷら(抹茶塩) 春雨ときくらげのマヨネーズサラダ おくらのみんチ 五目巾着煮 <small>エネルギー 508 kcal 塩分 2.9g タンパク質 13.3g 脂質 26.9g 炭水化物 50.5g</small>	バイクド チーズケーキ <small>(エネルギー 50 kcal)</small>
12日 (土)	牛肉コロケ	こんにゃくとネギのニンニク炒め ビーンズと鶏のフレンチドレ和え 野沢菜わさび 焼売 <small>エネルギー 439 kcal 塩分 2.8g タンパク質 13.0g 脂質 21.5g 炭水化物 47.8g</small>	牛蒡サラダ <small>(エネルギー 73 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・夕食は19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。

3月から発売しておりますカレー弁当は  
前日までの予約販売となります。  
その他特注弁当も数量が多い場合は  
お早めにご連絡頂けますようお願いいたします。



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。

4/14日 (月)	ラビオリ 海老トマトクリーム コーンのせ	茄子とピーマン味噌炒め 白滝カレーそぼろ炒め 豚肉のハニーマスタード焼き 梅かつおザーサイ <small>エネルギー 428 kcal 塩分 2.8g タンパク質 14.2g 脂質 29.9g 炭水化物 35.8g</small>	納豆 <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
15日 (火)	ビーフシチューin ロールキャベツ	蓮根塩だれ炒め 揚げ出し豆腐・おろしだれ 若鶏西京味噌焼き カップもずく <small>エネルギー 358 kcal 塩分 2.8g タンパク質 17.5g 脂質 22.0g 炭水化物 20.8g</small>	カクテキ <small>(エネルギー 14 kcal)</small>
16日 (水)	ビビンバ野菜の 韓国風餃子のせ	たらの天ぷら・丼たれ 肉じゃが ポークウインナー・塩胡椒 かに玉ボール <small>エネルギー 513 kcal 塩分 3.1g タンパク質 25.5g 脂質 30.0g 炭水化物 32.1g</small>	合鴨照り焼き風 <small>(エネルギー 86 kcal)</small>
17日 (木)	<b>お祭り</b> 北海道唐揚げ ザンギ	ペンネアラビアータ 竹輪の甘辛煮 キャベツ焼き・ソースマヨかけ 甘酢ガリ昆布和え <small>エネルギー 403 kcal 塩分 3.0g タンパク質 16.8g 脂質 23.2g 炭水化物 36.5g</small>	もちり 白たい焼き <small>(エネルギー 85 kcal)</small>
18日 (金)	キーマカレー (福神漬け)	カラフト子持ちししゃも オムレット・オーロラソース 韓国風ポテトサラダ 梅ごぼう <small>エネルギー 373 kcal 塩分 3.9g タンパク質 15.1g 脂質 21.2g 炭水化物 30.2g</small>	野菜巻き <small>(エネルギー 66 kcal)</small>
19日 (土)	チーズメンチカツ	筍とさつまの田舎煮 もやしと挽肉中華あんかけ ハムステーキ メンマ黒胡椒和え <small>エネルギー 398 kcal 塩分 1.9g タンパク質 17.4g 脂質 26.6g 炭水化物 19.7g</small>	明太子パスタ <small>(エネルギー 62 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

※お電話でのご注文は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>

ご注文予約フォーム  
夜食・乙番は  
前日16:30までの  
ご予約制となります。

