



M E N U



4/21 (月)	おろしソースで食べる サクッとメンチカツ	マロニーの野菜のチリソース にらともやしの挽肉炒め 豚肉の胡椒焼き 一口ニンジン昆布 エネルギー 529 kcal 塩分 2.3g タンパク質 19.7g 脂質 34.2g 炭水化物 32.9g	畑のビーフ (エネルギー 58 kcal)
22 (火)	かじり天 酢豚あんかけ	粒マスタードパスタ ミートオムレツ・ホワイトソース わかめの紅生姜和え めんまラー油和え エネルギー 375 kcal 塩分 3.0g タンパク質 17.7g 脂質 24.7g 炭水化物 19.1g	ミニハンバーグ トマトソース (エネルギー 43 kcal)
23 (水)	ハンバーグ 山葵ソース ミックスベジタブル	ポップコーンチキンとポテトフライケチャップ 野菜炒め 玉子豆腐 葉唐割り干し エネルギー 488 kcal 塩分 2.6g タンパク質 18.3g 脂質 27.8g 炭水化物 225.5g	笹かまぼこ マヨ (エネルギー 35 kcal)
24 (木)	おすすり 唐揚げ甘辛 黒胡椒和え	春雨ときくらげ焙煎胡麻ドレ和え 茄子のそぼろ炒め 枝豆焼売 ロール玉子 エネルギー 517 kcal 塩分 2.0g タンパク質 18.8g 脂質 35.9g 炭水化物 25.5g	うどん つゆ (エネルギー 63 kcal)
25 (金)	豆腐ハンバーグ天ぷら おろしソース 花かまぼこのせ	豚肉とザーサイのサッパリ炒め スパゲティサラダ/ウインナーペッパー 鶏のカレーパン粉焼き 山菜ミックス エネルギー 569 kcal 塩分 4.8g タンパク質 24.5g 脂質 36.3g 炭水化物 33.1g	旨辛生姜昆布 (エネルギー 24 kcal)
26 (土)	豚キムチ炒め	がんも・ウインナーのコンソメ煮 たこ焼き・ソースマヨ グラタン フルーツ杏仁 エネルギー 353 kcal 塩分 2.5g タンパク質 14.9g 脂質 19.7g 炭水化物 25.0g	完熟トマトの ピザロール (エネルギー 148 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、**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 **4/24 唐揚げ甘辛黒胡椒**

濃い目のタレと胡椒の味付けで、御飯が進む人気メニューです。

ぜひお召し上がりください♪

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。

4/28 (月)	カニクリームコロッケ ふりかけ	ベーコンとブロッコリーバター醤油炒め 蓮根と蒟蒻のピリ辛炒め ニラ饅頭 カレーポテトサラダ エネルギー 524 kcal 塩分 1.9g タンパク質 11.2g 脂質 32.0g 炭水化物 44.8g	四川風 坦々焼きそば (エネルギー 101 kcal)
29 (火・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
30 (水)	揚げ餃子の ボロネーゼソース	牛肉とごぼうの金平 梅と昆布のサッパリパスタ 肉団子ケチャップ 玉こんにゃく エネルギー 424 kcal 塩分 3.1g タンパク質 16.4g 脂質 16.7g 炭水化物 48.0g	玉子シェル マカロニサラダ (エネルギー 51 kcal)
5/1 (木)	ハムカツ デミソース	切干大根 もやしとピーマン味噌炒め ふっくらかに玉 ゴマ団子 エネルギー 436 kcal 塩分 3.1g タンパク質 14.7g 脂質 19.7g 炭水化物 50.6g	白クラゲ 梅しそ和え (エネルギー 25 kcal)
2 (金)	キーマカレー (コーンのせ) 紅小梅	焼きビーフン 彩野菜のかき揚げ・丼たれ 豆腐とひじき若芽の青じそドレ和え 鯖の塩焼き エネルギー 473 kcal 塩分 5.4g タンパク質 18.9g 脂質 25.2g 炭水化物 40.7g	ポテト チキンロール (エネルギー 80 kcal)
3 (土・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		

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>