



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。

6/2日 (月)	夏野菜カレー コロッケ	具沢山切昆布煮 NEWマカロニグラタン ミニ焼き鳥・たれ 鯖の味噌煮 <small>エネルギー 517 kcal 塩分 2.8g タンパク質 22.3g 脂質 26.0g 炭水化物 42.3g</small>	しそ風味 春雨サラダ <small>(エネルギー 42 kcal)</small>
3日 (火)	ハンバーグ ホワイトソース パセリのせ	鶏と筍コチュジャン炒め 梅ソースで食べるささみしそ巻きフライ フレンチドレ野菜サラダ 若芽とねぎの酢味噌和え <small>エネルギー 474 kcal 塩分 4.0g タンパク質 22.9g 脂質 29.0g 炭水化物 31.6g</small>	キャベツボール <small>(エネルギー 16 kcal)</small>
4日 (水)	親子丼 紅生姜	スナッフえんと厚揚げの黒胡椒炒め ポテトベーコンカツ 塩ます パリパリ昆布 <small>エネルギー 391 kcal 塩分 1.5g タンパク質 22.7g 脂質 22.1g 炭水化物 24.2g</small>	ごぼうサラダ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
5日 (木)	油淋鶏	蒟蒻と牛肉根菜煮 オムレツ・ポロニアソース ブロッコリーのバジルドレ和え ミートボール <small>エネルギー 524 kcal 塩分 2.4g タンパク質 25.7g 脂質 32.7g 炭水化物 27.6g</small>	味付き とろろ芋 <small>(エネルギー 20 kcal)</small>
6日 (金)	豚すき煮 かまぼこのせ	もちさくポテト・ヤンニョムソース キャベツ天と豆竹輪煮 ベーコンエッグ ウインナー・塩胡椒 <small>エネルギー 439 kcal 塩分 2.3g タンパク質 18.7g 脂質 24.4g 炭水化物 29.1g</small>	鶏の八幡巻 <small>(エネルギー 45 kcal)</small>
7日 (土)	ラビオリ ミートソース	豆腐のかにあんかけ 鶏のキムチ焼き 茄子の味噌煮 山クラゲマヨネーズ和え <small>エネルギー 496 kcal 塩分 3.5g タンパク質 20.2g 脂質 32.8g 炭水化物 28.0g</small>	合鴨照り焼き ドレッシングのせ <small>(エネルギー 67 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 **6/10 タットリタン**

タットリタンは韓国風肉じゃがです。甘辛くて
食べやすい一品です。ぜひお召し上がりください♪

6/9日 (月)	牛肉コロッケ	パクチョイと沢庵炒め 枝豆オムレツ・出汁あんかけ いなり揚げ 冷奴 <small>エネルギー 433 kcal 塩分 2.2g タンパク質 13.5g 脂質 24.7g 炭水化物 38.5g</small>	焼うどん <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
10日 (火)	醤油味の旨み イカかつ	タットリタン(韓国風肉じゃが) 蓮根のごま油炒め カップめかぶ スパゲティサラダ <small>エネルギー 386 kcal 塩分 1.7g タンパク質 15.7g 脂質 21.0g 炭水化物 32.5g</small>	イタリア風 グラタン <small>(エネルギー 59 kcal)</small>
11日 (水)	ハム天・竹輪天 丼たれ	水餃子・山葵ソース 中華クラゲと若芽のドレッシング和え 若鶏レモン焼き たたきごぼう <small>エネルギー 677 kcal 塩分 4.8g タンパク質 27.9g 脂質 43.0g 炭水化物 46.9g</small>	黒糖わらび餅 <small>(エネルギー 80 kcal)</small>
12日 (木)	肉団子入り 葱塩スープ春雨 蒲鉾のせ	青椒肉絲春巻きと青海苔コロッケ 鶏とオクラのボン酢和え 豚ロース・スパイス焼き フルーツミックス缶 <small>エネルギー 537 kcal 塩分 2.8g タンパク質 23.2g 脂質 28.6g 炭水化物 44.5g</small>	玉子サラダ 七味のせ <small>(エネルギー 65 kcal)</small>
13日 (金)	トマト入りカレー ウインナーのせ	若鶏胡椒唐揚げ キャベツのソース炒め 若芽ともずく酢の物 焼き餃子 <small>エネルギー 502 kcal 塩分 4.9g タンパク質 20.8g 脂質 30.8g 炭水化物 33.0g</small>	白菜ゆかり和え <small>(エネルギー 7 kcal)</small>
14日 (土)	挽肉と野菜 スタミナ味噌炒め	ハッシュドポテト・ケチャップ 棒棒鶏 粒マスタード入りポテトサラダ 野菜天焼き・生姜のせ <small>エネルギー 348 kcal 塩分 3.1g タンパク質 17.0g 脂質 18.5g 炭水化物 28.7g</small>	胡麻昆布 <small>(エネルギー 24 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>