



M E N U



6/16日 (月)	チーズ入り竹輪 磯辺揚げ・チーズのせ スパゲティソテー添え	ふきと薩摩揚げ煮 蓮根の粒マスタード ブラウニーケーキ/カップ佃煮 小籠包 エネルギー 457 kcal 塩分 4.5g タンパク質 15.4g 脂質 19.9g 炭水化物 57.3g (エネルギー 65 kcal)	黒酢肉団子
17日 (火)	ビビンバ野菜の 韓国風餃子のせ	かにクリーミーソースペンネ アジフライ 三色豆 ハニーアップルスイートサラダ エネルギー 617 kcal 塩分 3.0g タンパク質 27.7g 脂質 34.3g 炭水化物 46.6g (エネルギー 76 kcal)	里芋のそぼろあん
18日 (水)	彩り野菜のかき揚げ おろしポン酢	鶏と枝豆の味噌和え スパゲティナポリタン ミートボール 秋刀魚の塩焼き エネルギー 557 kcal 塩分 3.4g タンパク質 20.1g 脂質 35.7g 炭水化物 36.3g (エネルギー 99 kcal)	ジャーマンポテト
19日 (木)	中華うま煮 花かまぼこ	もやしと野菜の塩だれサラダ 竹輪のヤンニョムソース 野菜巻き 贅沢焼売 エネルギー 433 kcal 塩分 3.3g タンパク質 24.9g 脂質 20.0g 炭水化物 36.7g (エネルギー 111 kcal)	カレーパン風 包み揚げ
20日 (金)	柳川風煮 紅生姜	潮の香海老海苔カツ 搾菜と豆腐のラー油炒め 鶏のバジル焼き 梅酢割り干し エネルギー 359 kcal 塩分 2.3g タンパク質 19.7g 脂質 20.8g 炭水化物 20.0g (エネルギー 61 kcal)	明太子パスタ
21日 (土)	洋食屋さんの デミグラスコロケ	青梗菜と豚ひき肉の炒め物 ベーコンエッグ・ケチャップのせ 切り干し大根マリネ キムチもやし エネルギー 326 kcal 塩分 2.5g タンパク質 10.5g 脂質 21.5g 炭水化物 22.3g (エネルギー 44 kcal)	うどんあげ

◇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。

だんだんと暑くなってまいりましたので、
体調管理に気を付けてお過ごしください。

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。

6/23日 (月)	オムレツ デミソース パセリのせ	春雨と切昆布の酢の物 ベーコンとブロッコリーのアヒージョ風 カレー風味のスパサラダ 黒糖饅頭 エネルギー 366 kcal 塩分 2.1g タンパク質 10.7g 脂質 16.5g 炭水化物 43.3g (エネルギー 148 kcal)	完熟トマトの ピザロール
24日 (火)	塩唐揚げ	台湾風焼きそば ハンバーグ・おろしソース 高菜入りポテトサラダ こんにゃくとねぎコンニクスステーキ エネルギー 647 kcal 塩分 5.3g タンパク質 29.0g 脂質 40.6g 炭水化物 42.1g (エネルギー 16 kcal)	山菜ワカメ和え
25日 (水)	ロールキャベツ 野菜のクリーム煮	イカマヨ ペンネアラビアータ 豚ロース七味焼き しばわかめ エネルギー 455 kcal 塩分 3.8g タンパク質 17.7g 脂質 23.5g 炭水化物 41.7g (エネルギー 50 kcal)	ミニいちご風味 大福
26日 (木)	肉豆腐 (紅生姜)	梅ソースで食べるロースカツ 葱たっぷりカリカリ油揚げ 元気ミレービスケット/玉子焼き 笹かまぼこ・わさびのせ エネルギー 434 kcal 塩分 1.9g タンパク質 18.8g 脂質 21.0g 炭水化物 36.3g (エネルギー 87 kcal)	ジャージャー麺
27日 (金)	キーマカレー うずら玉子のせ らっきょう漬	枝豆春巻き・ミニハムカツ おくらの青じそドレッシング 金平ごぼう とうもろこし天 エネルギー 537 kcal 塩分 3.5g タンパク質 16.3g 脂質 32.6g 炭水化物 41.6g (エネルギー 14 kcal)	カクテキ
28日 (土)	ホイコーロー丼 (紅生姜)	筑前煮 豆腐ハンバーグ・胡麻ダレ 海老フリッター・チリソース きょうろぶき エネルギー 549 kcal 塩分 3.6g タンパク質 16.9g 脂質 38.3g 炭水化物 30.1g (エネルギー 29 kcal)	たけのこ葱塩 ペッパー

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>