



M E N U



6 30日 (月)	特選道産 牛肉コロッケ	山クラゲともやしの酢の物 ニラたっぷり焼きキムチビーフン タラモサラダ 梅ごぼう エネルギー 452 kcal 塩分 3.3g タンパク質 10.5g 脂質 22.6g 炭水化物 50.8g (エネルギー 86 kcal)	合鴨 照り焼き
7 1日 (火)	完熟トマトの ハッシュドビーフシチュー (ブロッコリー)	青椒肉絲 チヂミ天ぷら・黒胡椒ソース 甘酢あん棒肉団子 チャブチェ エネルギー 354 kcal 塩分 3.1g タンパク質 17.3g 脂質 15.9g 炭水化物 34.9g (エネルギー 55 kcal)	シマホッケ
2日 (水)	おすすめ チキン南蛮 玉子サラダのせ (パセリ)	大根のそぼろあんかけ 春雨の旨塩野菜炒め チーズ餃子 若芽の柚子ドレ和え エネルギー 444 kcal 塩分 2.1g タンパク質 14.4g 脂質 30.4g 炭水化物 24.2g (エネルギー 22 kcal)	いちご杏仁
3日 (木)	竹輪のカレー天ぷら オクラ天 (塩)	スナップピーンズのゆかりポン酢 牛肉と牛蒡のピリ辛炒め バリバリ昆布 くわい入りつくね エネルギー 365 kcal 塩分 3.4g タンパク質 14.5g 脂質 20.1g 炭水化物 28.8g (エネルギー 72 kcal)	ハムステーキ 醤油焼き
4日 (金)	青梗菜と豚肉の ザーサイスープ煮 (紅生姜)	豆腐ハンバーグ・梅だれ チリピーンズ 骨なしチキンフィレ ゴマ昆布 エネルギー 511 kcal 塩分 5.0g タンパク質 20.9g 脂質 33.6g 炭水化物 34.8g (エネルギー 87 kcal)	蕎麦・つゆ
5日 (土)	他人丼 紅生姜	ししゃもフライ・カニクリームコロッケ ニラまんじゅう カリフラワーとコーンのフレンチドレ 筍土佐煮 エネルギー 627 kcal 塩分 2.4g タンパク質 23.8g 脂質 38.4g 炭水化物 41.0g (エネルギー 60 kcal)	ミニ フランクフルト

◇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いたします。

◆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 **7/2 チキン南蛮・玉子サラダのせ**
チキン南蛮にタルタルソースは定番ですが、今回は玉子サラダで
召し上がっていただくひと味違うチキン南蛮です♪

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☆

7 7日 (月)	おろしポン酢で食べる アジフライ	蒟蒻と牛肉ピリ辛炒め グラタン セタゼリー/キャンディーチーズ おくらの山葵ソース和え エネルギー 325 kcal 塩分 2.0g タンパク質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 31.8g (エネルギー 124 kcal)	揚げパン
8日 (火)	ハンバーグ 照焼粒マスタード ソース	マロニーのチリソース炒め 春巻き 胡麻ダレで食べる冷奴 すし揚げとがんも煮 エネルギー 427 kcal 塩分 1.7g タンパク質 19.5g 脂質 25.6g 炭水化物 26.9g (エネルギー 38 kcal)	桃のゼリー
9日 (水)	ラビオリ ミートソース パセリのせ	メンマとねぎのチャーシュー 塩昆布とキャベツのバスタ 鶏のパッパ焼き 秋刀魚の甘露煮 エネルギー 536 kcal 塩分 2.8g タンパク質 24.8g 脂質 33.6g 炭水化物 28.4g (エネルギー 51 kcal)	お好み焼き ソース
10日 (木)	野菜かき揚げ 甘辛だれのせ	いんげんとそぼろの油炒め 春雨キムチスープ煮(花かまぼこ) 和風ポテトサラダ 鯖の塩焼き エネルギー 524 kcal 塩分 3.2g タンパク質 27.8g 脂質 34.0g 炭水化物 28.5g (エネルギー 6 kcal)	あっさりセロリ
11日 (金)	チーズカレー 福神漬け	揚げ餃子の辛子のせ 鶏ごぼう煮 きのこベーコンのオニオンソース和え かに玉 エネルギー 466 kcal 塩分 3.7g タンパク質 17.1g 脂質 25.4g 炭水化物 43.6g (エネルギー 80 kcal)	ポテト チキンロール
12日 (土)	スタミナ味噌 野菜炒め	切り昆布煮 ハンバーグ・みぞれあんかけ もちもち肉味噌フライ・ケチャップのせ 味の花 エネルギー 550 kcal 塩分 4.5g タンパク質 38.1g 脂質 25.2g 炭水化物 44.3g (エネルギー 42 kcal)	春雨 中華サラダ

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>