



M E N U



7/14日 (月)	ソーセージカツ デミソース パセリ	青梗菜と中華クラゲ 絹さやの卵とし 餃子の旨辛タレ 軟骨入りつくね エネルギー 496 kcal 塩分 2.7g タンパク質 17.5g 脂質 32.2g 炭水化物 30.9g	筍葱塩ペッパー (エネルギー 18 kcal)
15日 (火)	おすすめ オムレツ ポモドーロソース	塩焼きそば 蒸し鶏とスナップえんどうの味噌和え 薩摩芋とりんごのスイーツサラダ うずら串フライ エネルギー 540 kcal 塩分 5.8g タンパク質 17.4g 脂質 27.4g 炭水化物 49.6g	ジャーマンポテト (エネルギー 76 kcal)
16日 (水)	唐揚げ レモンソース	夏野菜のカレー炒め ホワイトソースの黒胡椒ペンネ マスの西京味噌焼き 佃煮 エネルギー 476 kcal 塩分 4.4g タンパク質 27.6g 脂質 30.5g 炭水化物 30.4g	パンプキンサラダ (エネルギー 54 kcal)
17日 (木)	水餃子の 韓国風野菜のせ	煮物三品(枝豆天・蒟蒻・昆布) 洋食屋さんのデミグラスクロック じゃがいものキッシュ・ケチャップのせ キャベツボール エネルギー 453 kcal 塩分 2.0g タンパク質 12.8g 脂質 19.7g 炭水化物 54.2g	焼きちゃんぽん (エネルギー 78 kcal)
18日 (金)	ハンバーグ ボロニアソース パセリのせ	胡麻ドレで食べる茹で野菜 揚げ出し豆腐・生姜あん 鯖の味噌煮 おくらの青唐辛子和え エネルギー 554 kcal 塩分 4.2g タンパク質 23.5g 脂質 33.5g 炭水化物 44.6g	わらび餅 (エネルギー 70 kcal)
19日 (土)	手作りメンチカツ	やみつきキャベツ 切り干し大根マリネ 山芋焼き・ソース 鶏の八幡巻 エネルギー 415 kcal 塩分 2.5g タンパク質 13.5g 脂質 21.2g 炭水化物 42.5g	ブチ肉まん (エネルギー 57 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 **7/15 オムレツ・ポモドーロソース**

イタリア料理でトマトベースのシンプルなソースです。
素材の味を生かした優しい味わいです。ぜひご賞味ください♪

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、国産ブレンド米を使用しております。

7/21日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
22日 (火)	ラビオリ 海老クリーミーソース パセリのせ	味噌田楽 鶏と若芽の梅生姜 九条ネギ入りオムレツ・野菜あんかけ ナムルもやし エネルギー 335 kcal 塩分 3.3g タンパク質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 26.7g	キムチマヨうどん (エネルギー 108 kcal)
23日 (水)	麻婆春雨 (鷹の爪)	薩摩芋と三色豆のスイーツ天ぷら(塩) 茄子と挽肉のボン酢炒め タンドリーチキン メンマ黒胡椒和え エネルギー 540 kcal 塩分 4.5g タンパク質 24.3g 脂質 36.9g 炭水化物 32.8g	トマト パスタサラダ (エネルギー 101 kcal)
24日 (木)	レッドホットチキン	酸辣湯麺スープ煮 大根の味噌あんかけ 海鮮焼売 甘酢ガリ昆布和え エネルギー kcal 塩分 g タンパク質 g 脂質 g 炭水化物 g	ミニハンバーグ (エネルギー kcal)
25日 (金)	スパイシーカレー グリーンピース (赤小梅)	カリフラワーのアビージョ風 揚げチーズ餃子・チーズソース 韓国風ポテトサラダ ホッケ塩焼き エネルギー 582 kcal 塩分 3.5g タンパク質 24.8g 脂質 39.4g 炭水化物 32.3g	マンゴープリン 杏仁mix (エネルギー 27 kcal)
26日 (土)	野菜と挽肉の ビビンバ丼	蓮根塩だれ炒め 豆腐ハンバーグ・胡麻ダレ 大葉香るサクサク春巻き 梅牛蒡 エネルギー 552 kcal 塩分 4.2g タンパク質 14.7g 脂質 39.0g 炭水化物 34.8g	チーズ入り 蒲鉾 (エネルギー 31 kcal)

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>