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、国産ブレンド米を使用しております。

8/11 日 (月・祝)			
12 日 (火)			
13 日 (水)	8/11～16までお休みさせていただきます。		
14 日 (木)			
15 日 (金)			
16 日 (土)			
8/18 日 (月)	ロースとんかつ 胡麻ソース	茄子とピーマンのポン酢炒め 蒟蒻と牛肉炒め カリフラワーとコーンのシーザーサラダ 秋刀魚の塩焼き エネルギー 523 kcal　塩分 3.4g タンパク質 20.5ｇ　脂質 34.7ｇ　炭水化物 27.3ｇ	肉味噌のせうどん （エネルギー 90 kcal）
19 日 (火)	おすすめ 挽肉と野菜の ビビンバ･キムチ	もちもっちポテトカレー 大根のピリ辛そぼろあん･鷹の爪 若芽の玉葱ドレ和え 赤魚のバジル焼き エネルギー 376 kcal　塩分 3.2g タンパク質 17.9ｇ　脂質 24.0ｇ　炭水化物 20.3ｇ	梅酢ふき （エネルギー 14 kcal）
20 日 (水)	Wメンチカツ チリソースがけ パセリのせ	もやしのスタミナ炒め 関西風味噌のどて煮 カップもずく 豚ローススパイス焼き エネルギー 523 kcal　塩分 4.1g タンパク質 20.3ｇ　脂質 27.8ｇ　炭水化物 46.6ｇ	中華風のし鶏 （エネルギー 59 kcal）
21 日 (木)	唐揚げ 黒酢あん	金平ごぼう おくらとひじきのワサビ和え 合鴨のフレンチドレ･パセリのせ さつま焼き･生姜 エネルギー 431 kcal　塩分 3.4g タンパク質 18.9ｇ　脂質 28.9ｇ　炭水化物 20.4ｇ	ピリ辛春雨 （エネルギー 42 kcal）
22 日 (金)	欧風カレー コロッケのせ らっきょう漬け	ブラックペッパーハンバーグ･レトロソース めんまと焼き豚ネギ和え 三角りんご春巻き 炭火焼鳥 エネルギー 696 kcal　塩分 5.2g タンパク質 29.0ｇ　脂質 42.7ｇ　炭水化物 48.5ｇ	玉子サラダ 七味のせ （エネルギー 65 kcal）
23 日 (土)	スタミナ野菜炒め （かまぼこのせ）	マロニーのゆかり昆布和え ほうれん草平焼き･あんかけ たたきごぼう 茄子肉はさみ天ぷら エネルギー 445 kcal　塩分 3.5g タンパク質 19.5ｇ　脂質 22.7ｇ　炭水化物 34.9ｇ	抹茶蒸し饅頭 （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。

８月も中旬になり、お盆の時期となりました。
暑い日が続いておりますが、皆様くれぐれもご自愛くださいませ。

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 0438- 37-0141（ミナ　オイシイ）

※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