



M E N U



8/25 日 (月)	ハートコロッケと 和風だしコロッケ	カリフラワーとスナップえんどうのオーロラソース 大根そぼろあん たこちゃんウインナー グラタン エネルギー463 kcal 塩分 1.9g タンパク質 10.7g 脂質 30.4g 炭水化物 34.1g	ふりかけ 玉子焼き (エネルギー 46 kcal)
26 日 (火)	豆腐天ぷら オクラ天 旨辛たれ	昆布入り和風パスタ 油揚げ肉巻きと蒟蒻煮 本格中華焼売 梅ザーサイ エネルギー 438 kcal 塩分 3.1g タンパク質 13.3g 脂質 28.6g 炭水化物 30.4g	ジャーマンポテト (エネルギー 76 kcal)
27 日 (水)	ツナ入りちくわ天 野菜おろしソース	白菜柚子おひたし 厚揚げの和風カレーあん 鶏の香味野菜焼き しばわかめ エネルギー 460 kcal 塩分 5.8g タンパク質 16.0g 脂質 23.8g 炭水化物 43.5g	味付き とろろ芋 (エネルギー 20 kcal)
28 日 (木)	ヤンニョムチキン (白ごま)	山クラゲコリコリ煮 蓮根の塩だれ炒め ホッケ塩焼き くわい入りつくね エネルギー 443 kcal 塩分 3.6g タンパク質 24.7g 脂質 25.7g 炭水化物 24.9g	野沢菜漬け (エネルギー 20 kcal)
29 日 (金)	おすすしめ ブラックカレー コロッケ	やみつきブロッコリー 五目ひじき ポテトサラダ・ゆかり和え お魚ハンバーグ・おろしソース エネルギー 519 kcal 塩分 2.8g タンパク質 15.5g 脂質 31.6g 炭水化物 43.0g	キムチマヨ うどん (エネルギー 108 kcal)
30 日 (土)	豚すき煮 (かまぼこのせ)	ソーセージと玉子のケチャップ炒め チリソース春巻き きくらげこんぶ キャベツ焼き・ソース エネルギー 345 kcal 塩分 3.7g タンパク質 16.2g 脂質 14.0g 炭水化物 39.9g	パンプキンサラダ (エネルギー 54 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 **8/29 ポテトサラダ・ゆかり和え**

この時期サッパリと彩りも綺麗ないつもと違う

ポテトサラダです。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。

9/1 日 (月)	鶏南蛮・黒酢あん タルタルソース	ベーコンとブロッコリーのアヒーショ風 水餃子・肉味噌のせ 青じそで食べる冷奴 ミートボール エネルギー 503 kcal 塩分 3.3g タンパク質 18.5g 脂質 30.7g 炭水化物 36.5g	カクテキ (エネルギー 14 kcal)
2 日 (火)	四川風麻婆豆腐 (鷹の爪)	ハンバーグ・ボロニアソース 二層の明太子コロッケ おくらニンニク醤油 秋刀魚の生姜煮 エネルギー 531 kcal 塩分 1.9g タンパク質 24.6g 脂質 32.4g 炭水化物 33.6g	笹かまぼこ わさびのせ (エネルギー 26 kcal)
3 日 (水)	彩り野菜の かきあげ	筑前煮 味噌田楽 きのこバターオムレツ・オニオンソース 高菜入りポテトサラダ エネルギー 394 kcal 塩分 2.6g タンパク質 8.7g 脂質 22.9g 炭水化物 35.9g	焼きちゃんぽん (エネルギー 52 kcal)
4 日 (木)	北海道唐揚げ ザンギ	中華うま煮 ハムステーキ・バター醤油焼き わかめの紅生姜和え 揚げ三色ピーマン南蛮漬け エネルギー 452 kcal 塩分 1.8g タンパク質 24.0g 脂質 34.6g 炭水化物 11.0g	昆布豆 (エネルギー 37 kcal)
5 日 (金)	キーマカレー (福神漬け) パプリカ粉	ポテトベーコンカツ パクチョイと沢庵炒め 中華ゴマ団子 焼きビーフン炒め エネルギー 518 kcal 塩分 4.5g タンパク質 18.7g 脂質 26.7g 炭水化物 49.6g	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
6 日 (土)	黒毛和牛 メンチカツ	蓮根とそぼろ炒め 九条ネギ入りオムレツ・あんかけ 梅酢割り干し マカロニサラダ・パセリのせ エネルギー 485 kcal 塩分 1.5g タンパク質 14.0g 脂質 24.1g 炭水化物 233.4g	小籠包 (エネルギー 73 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>