



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。

9/8日 (月)	Wで美味しい 紫いもと おさつコロッケ	具沢山切昆布煮 ニンニクの芽と豚肉炒め 秋刀魚の塩焼き チャブチエ <small>エネルギー 412 kcal 塩分 2.3g タンパク質 16.0g 脂質 25.0g 炭水化物 27.5g</small>	納豆 <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
9日 (火)	<small>お弁当</small> 鶏の唐揚げ スパゲティソテー	ハンバーグ・ポロニアソース・チーズのせ 茄子とピーマン煮びたし 鯖の味噌煮 ウインナー・塩胡椒 <small>エネルギー 773 kcal 塩分 3.5g タンパク質 37.6g 脂質 47.0g 炭水化物 45.4g</small>	メイプル パンケーキ <small>(エネルギー 113 kcal)</small>
10日 (水)	フィッシュフライ (タルタル)	麻辣焼きそば 山クラゲともやし酢の物 豚ロース生姜焼き 蒸し鶏とねぎ青唐辛子和え <small>エネルギー 440 kcal 塩分 3.9g タンパク質 22.5g 脂質 22.4g 炭水化物 34.8g</small>	梅牛蒡 <small>(エネルギー 34 kcal)</small>
11日 (木)	塩麻婆豆腐 (鷹の爪)	たこベジカツ 里芋そぼろあん 牛ステーキ・おろしソース オクラのポン酢和え <small>エネルギー 440 kcal 塩分 1.8g タンパク質 19.8g 脂質 25.4g 炭水化物 29.2g</small>	ミニおはぎ <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
12日 (金)	ビビンバ野菜の 韓国風餃子	助宗たらしモンソルト・ポテトフライ 牛肉と牛蒡金平 鶏の塩だれ焼き きょうろぶき <small>エネルギー 427 kcal 塩分 4.5g タンパク質 30.9g 脂質 18.5g 炭水化物 34.9g</small>	さつまいも サラダ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
13日 (土)	肉豆腐 (うずら玉子)	潮の香海老海苔カツ ハム入りオムレツ・ケチャップのせ 手作りピクルス 穂先メンマ・ネギ和え <small>エネルギー 380 kcal 塩分 2.6g タンパク質 19.3g 脂質 16.3g 炭水化物 34.9g</small>	キャベツボール <small>(エネルギー 16 kcal)</small>

◇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、**風食は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。

9/9はクックの日です☺

日頃より大変お世話になっております皆様に

感謝の気持ちを込めまして人気メニューを集めました。

ぜひご賞味ください♪

9/15日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
16日 (火)	カレー竹輪天ぷら フィッシュステーキ天	ロールキャベツのトマトソース・粉チーズ 若芽と葱の酢味噌和え 赤魚のバジル焼き 玉子豆腐 <small>エネルギー 518 kcal 塩分 2.6g タンパク質 28.6g 脂質 26.6g 炭水化物 36.3g</small>	小松菜ナムル <small>(エネルギー 14 kcal)</small>
17日 (水)	ハンバーグ 海老トマトクリーム パセリのせ	葱塩春雨炒め アジフィーレしそフライ 黒胡椒ポテトサラダ カップめかぶ <small>エネルギー 462 kcal 塩分 2.1g タンパク質 22.6g 脂質 28.0g 炭水化物 31.4g</small>	黒糖わらび餅 <small>(エネルギー 80 kcal)</small>
18日 (木)	豚すき煮 (紅生姜)	イカ天ぷら・甘辛だれマヨネーズのせ 水餃子・キムチスープ煮 ミニ焼き鳥 さつまいもと三色豆 <small>エネルギー 578 kcal 塩分 2.3g タンパク質 22.7g 脂質 29.8g 炭水化物 49.9g</small>	焼きそば <small>(エネルギー 70 kcal)</small>
19日 (金)	大豆のキーマカレー うずら玉子 (らっきょう)	ブイヤベース仕立ての魚介カツ チリソース春雨炒め 昆布入り甘酢ガリ 合鴨わさびクリーミードレッシング <small>エネルギー 578 kcal 塩分 4.8g タンパク質 23.8g 脂質 26.9g 炭水化物 60.3g</small>	明太子 パスタサラダ <small>(エネルギー 62 kcal)</small>
20日 (土)	青梗菜と豚肉の ザーサイスープ煮	カリフラワーとコーンのオーロラサラダ 完熟トマトのピザロール お好み焼き・ソース ナムルもやし <small>エネルギー 416 kcal 塩分 3.1g タンパク質 13.0g 脂質 25.1g 炭水化物 32.9g</small>	一口ニシン昆布 <small>(エネルギー 25 kcal)</small>

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>