



MENU



9/22日 (月)	厚切りハムカツ	チーズ餃子・チーズのせ 切り干し大根マリネ フルーツミックス しばわかめ <small>エネルギー 354 kcal 塩分 2.8g タンパク質 9.8g 脂質 14.4g 炭水化物 45.2g</small>	とろろ芋 <small>(エネルギー 20 kcal)</small>
23日 (火・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
24日 (水)	やわらかロース トンカツ・胡麻ソース	台湾風焼きそば・紅生姜 若芽とささ身の梅和え 豚肉のハニーマスタード焼き ザーサイ胡椒和え <small>エネルギー 488 kcal 塩分 5.5g タンパク質 22.1g 脂質 25.9g 炭水化物 40.1g</small>	いちご大福 カップ佃煮 <small>(エネルギー 66 kcal)</small>
25日 (木)	鶏唐揚げ チリソース	豚肉の青唐辛子炒め 茄子のオランダ煮 紅スワイガニ焼売 ごま生酢 <small>エネルギー 486 kcal 塩分 2.7g タンパク質 19.3g 脂質 33.3g 炭水化物 22.4g</small>	焼うどん <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
26日 (金)	ちぢみ天ぷら 旨辛タレのせ	油揚げ肉巻きとがんものカレー煮 春雨ときくらげの酢の物 胡麻だれで食べる冷奴 ホッケ塩焼き <small>エネルギー 456 kcal 塩分 1.9g タンパク質 17.1g 脂質 22.4g 炭水化物 44.3g</small>	筍土佐煮 <small>(エネルギー 30 kcal)</small>
27日 (土)	炒り豆腐 (花かまぼこ)	竹輪のヤンニョムソース和え 鶏南蛮 和風ポテトサラダ たたきごぼう <small>エネルギー 416 kcal 塩分 3.6g タンパク質 16.0g 脂質 24.1g 炭水化物 34.5g</small>	グラタン <small>(エネルギー 59 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 **9/26 油揚げ肉巻きとがんものカレー煮**
油揚げ肉巻きはタレをたっぷり含んでジューシーな一品です。
今回はカレー風味で仕上げました。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。

9/29日 (月)	Wクリーミーフライ	きのこの冷製パスタ 厚揚げの肉味噌煮 味付き山菜 ブロッコリーと若芽のチョレギサラダ <small>エネルギー 357 kcal 塩分 3.0g タンパク質 14.7g 脂質 22.1g 炭水化物 22.4g</small>	中華風のし鶏 <small>(エネルギー 59 kcal)</small>
30日 (火)	ハム玉ペッパー フライ ふりかけ	白滝と挽肉の甘辛煮 柚子胡椒香る豆腐ステーキ・柚子ドレ 鯖の味噌煮 梅酢割り干し <small>エネルギー 647 kcal 塩分 3.6g タンパク質 22.6g 脂質 37.5g 炭水化物 233.2g</small>	ジャーマンポテト <small>(エネルギー 76 kcal)</small>
10/1日 (水)	桜エビと根菜の かき揚げ (ゆず塩)	しろなとささみのわさびマヨネーズ ハンバーグ・デミソース フルーツ杏仁豆腐 おかず生姜とおくら和え <small>エネルギー 381 kcal 塩分 3.7g タンパク質 15.1g 脂質 21.2g 炭水化物 32.8g</small>	豚肉炒め <small>(エネルギー 69 kcal)</small>
2日 (木)	揚げ餃子 麻婆あんかけ	若竹煮 マロニーとゆかり・梅昆布和え 鶏の炭火焼き きゃらぶき <small>エネルギー 466 kcal 塩分 4.0g タンパク質 25.7g 脂質 22.1g 炭水化物 39.6g</small>	山クラゲ マヨネーズ和え <small>(エネルギー 71 kcal)</small>
3日 (金)	ビーフカレー (うずら玉子) 福神漬け	こんにゃくとねぎのにんにく醤油 もちさくポテト・おろしあんかけ サイコロステーキ・シャリアピンソース 笹かまぼこ・わさびのせ <small>エネルギー 513 kcal 塩分 3.2g タンパク質 18.6g 脂質 35.2g 炭水化物 26.7g</small>	コールスロー サラダ <small>(エネルギー 48 kcal)</small>
4日 (土)	ロールキャベツと ウインナー 野菜ポトフ (パセリ)	揚げ出し豆腐・野菜あんかけ 若芽とネギの酢味噌 小籠包 コーンと枝豆の青じそドレ <small>エネルギー 317 kcal 塩分 2.6g タンパク質 11.6g 脂質 17.2g 炭水化物 27.3g</small>	ロール玉子 <small>(エネルギー 81 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>