



M E N U



10/6 日 (月)	贅沢根菜入り ハンバーグ おろしソース	トマトベーコンカツ 麻婆白菜 オクラの切り昆布和え 三色豆 エネルギー 573 kcal 塩分 3.8g タンパク質 28.9g 脂質 32.4g 炭水化物 43.5g	カップゼリー (エネルギー 42 kcal)
7 日 (火)	五目うま煮 かまぼこのせ	エビフライ・手作りタルタル 茄子ミート パンプキンキッシュ・ケチャップのせ わかめのわさびクリーミードレ エネルギー 593 kcal 塩分 3.1g タンパク質 20.4g 脂質 36.7g 炭水化物 44.9g	葱塩ペッパー筍 (エネルギー 18 kcal)
8 日 (水)	味噌風味 唐揚げ	たらこスパゲティ 牛肉と蓮根のピリ辛炒め いんげん梅和え ホキのバジル焼き エネルギー 469 kcal 塩分 2.5g タンパク質 24.8g 脂質 29.4g 炭水化物 19.4g	納豆 (エネルギー 44 kcal)
9 日 (木)	おすすめ デミグラスコロケ	タットリタン(韓国風肉じゃが) ふきと筍土佐煮 ポークウインナー・粒マスタード 豚ロース七味焼き エネルギー 441 kcal 塩分 2.1g タンパク質 17.7g 脂質 26.1g 炭水化物 32.0g	蕎麦・つゆ (エネルギー 87 kcal)
10 日 (金)	竹輪の磯辺揚げ おくら天ぷら (天つゆ)	スナッペンとうと昆布マヨネーズ ハンバーグ・カレーソース 韓国風ポテトサラダ 合鴨フレンチドレがけ エネルギー 535 kcal 塩分 3.7g タンパク質 18.9g 脂質 35.9g 炭水化物 37.4g	ミニかに玉 (エネルギー 49 kcal)
11 日 (土)	白菜とベーコンの クリームシチュー	オムレツ・オーロラソース もちさくポテト 味噌田楽 すし揚げとがんも煮 エネルギー 323 kcal 塩分 3.4g タンパク質 8.8g 脂質 19.0g 炭水化物 28.2g	ごぼうサラダ (エネルギー 73 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

10/9 ポークウインナー、10/15 特大ジューシー肉焼売

10/9ポークウインナーはパリッとジューシーな美味しい一品です。

10/15の焼売もおすすめなどとても美味しい一品です。

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。

10/13 日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
14 日 (火)	Wクリーミーフライ	春雨ともずくのレモンだれ和え・かまぼこ たたきごぼう さつま煮と茄子煮 秋刀魚の塩焼き エネルギー 522 kcal 塩分 2.8g タンパク質 18.2g 脂質 27.7g 炭水化物 47.6g	玉子サラダ 七味のせ (エネルギー 65 kcal)
15 日 (水)	おすすめ 豆腐ハンバーグ天 甘酢野菜あんかけ	牛肉とトマトのガーリック炒め 蒸し鶏と梅ザーサイ和え 特大ジューシー肉焼売 厚焼き玉子・佃煮 エネルギー 545 kcal 塩分 6.4g タンパク質 26.7g 脂質 29.3g 炭水化物 47.7g	野菜肉巻き (エネルギー 66 kcal)
16 日 (木)	煮込みハンバーグ フライドポテト	蓮根の塩だれ炒め かぼちゃコロケ 紅白信田巻き煮 春雨中華サラダ エネルギー 527 kcal 塩分 1.8g タンパク質 17.3g 脂質 29.9g 炭水化物 46.8g	たい焼き (エネルギー 85 kcal)
17 日 (金)	秋野菜のカレー コーンのせ (福神漬け)	助宗ダラの天ぷら・チリソース 絹厚揚げの肉味噌のせ たれ肉団子 チャブチェ エネルギー 502 kcal 塩分 4.9g タンパク質 20.6g 脂質 26.4g 炭水化物 41.7g	ペッパー ボロニアハム (エネルギー 75 kcal)
18 日 (土)	野菜のキムチ炒め (かまぼこのせ)	シーチキンと白菜サッパリ和え 大葉香るサクサク春巻き 鶏のスパイス焼き 梅酢ふき エネルギー 320 kcal 塩分 1.8g タンパク質 16.7g 脂質 22.1g 炭水化物 11.9g	薩摩芋 甘露煮 (エネルギー 62 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はこちら
メニュー写真などご確認いただけます
<https://www.cook0141.com>