

MENU



10 /		干しエビと鶏肉の切り昆布煮	
	44. 7	ロールキャベツキムチスープ煮・パセリ	ジャンボ
/20 ⊟	イカしそ	ハムステーキ	ミートボール
(チーズカツ	マカロニサラダ	
(月)		エネルギー 443 kcal 塩分 3.5g タンパク質 19.6g 脂質 28.0g 炭水化物 27.5g	(エネルギー 93 kcal)
		白滝のビビン麺	
21 _B	※ できょう かい はんしょう しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しょうしょ しゅうしゅう しょう しょうしゅう しょうしゅう しょうしょう しょう	ツナと竹輪のマヨネーズ	蕎麦・つゆ
	彩野菜のかき揚げ	がんもとキャベツ天煮	同交グツ
(111)	丼たれ	焼売	
(火)		エネルギー 459 kcal 塩分 2.5g タンパク質 14.7g 脂質 24.7g 炭水化物 41.5g	(エネルギー 87 kcal)
		ジャーマンポテトコロッケ	
22 🛮	ハンバーグ	トマトパスタサラダ	きな粉わらび餅
	ホワイトソース	筍とそぼろ煮	
(コレ)	ミックスベジタブル	カップめかぶ	
(2人)	7337 3337	エネルギー 493 kcal 塩分 3.9g タンパク質 16.1g 脂質 26.8g 炭水化物 47.5g	(エネルギー 70 kcal)
	and the same of th	金平ごぼう	
23 ⊟		ポークチャップ	カクテキ
	塩唐揚げ	マス塩焼き	
(いんげんと青唐辛子	
(木)		エネルギー 514 kcal 塩分 4.4g タンパク質 28.1g 脂質 32.3g 炭水化物 23.5g	(エネルギー 14 kcal)
		ソーセージカツ	
24 🛮		ごろっと玉子の手作りサラダ	粗挽き
	チーズダッカルビ	キャベツ焼き・ソース	炭火焼つくね
(金)		山菜と梅生姜和え	
(立)		エネルギー 431 kcal 塩分 2.8g タンパク質 12.5g 脂質 26.3g 炭水化物 35.4g	(エネルギー 30 kcal)
		チーズ竹輪天・おろしソース	
25 -	25 □ 柳川風煮	ヤンニョム茄子	焼きちゃんぽん
		豚ロース粒マスタード焼き	7 6 7 6 7 0 1 G 7 0
	(紅生姜)	めんまのラー油和え	
(+)	,		

- ◇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、<u>昼食は13時まで</u>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。

今週のオススメは 10/23 塩唐揚げ

弊社の工場長が何度も試作してたどり着いた

美味しい塩のバランスで仕上げています。ぜひご賞味ください♪

Instagram**>**



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。

	D 27 回 回	昔のコロッケ デミソースかけ	白滝と挽肉のカレー炒め カリフラワーとコーンのマヨネーズサラダ もずくとわかめの柚子風味酢の物 黒酢たれ軟骨入りつくね	かに玉ボール ^(エネルギー 33 kcal)
	28 _日 (火)	ラビオリ 黒酢野菜あんかけ	タンパク質 18.7g 脂質 32.2g 炭水化物 33.4g きくらげとマロニーごま油炒め 肉じゃが ガーリックチキン パリパリ昆布 エネルギー 392 kcal 塩分 4.5g タンパク質 17.6g 脂質 18.1g 炭水化物 37.3g	オレンジゼリー (エネルギー 79 kcal)
	29 日	牛すき煮 うずら玉子のせ	チリソース春巻きと紫いもコロッケ 山葵香るひじきと蒟蒻和え きのこバターオムレツ・ケチャップのせ 胡麻生酢 ****** 567 kcal 塩分 3.9g タンパク質 15.7g 脂質 31.2g 炭水化物 55.2g	ジャーマンポテト (エネルギー 36 kcal)
	BO 日 (木)	唐揚げ (青じそ手作りタルタル)	もやしと小松菜ぜんまいナムル 牛ステーキ・オニオンソース 切干大根 黒胡椒香るポテトサラダ エネルギー 612 kcal 塩分 2.5g タンパク質 17.9g 脂質 49.4g 炭水化物 18.7g	わかめの おろし和え (エネルキー 11 kcal)
	31 _□ (金)	キーマカレー (蒲鉾のせ)	キャベツとベーコンのペペロンチーニポテトフライ・チキン南蛮ハロウィンゼリー・チーズオクラの胡麻ドレサラダ エネルギー 596 kcal 塩分 4.3g タンパク質 18.1g 脂質 36.1g 炭水化物 48.7g	卯の花 (エネルギー 56 kcal)
11	1 (土)	オマール海老 コロッケ	ポテトとベーコンのクリーミー和え おでん煮 赤ウインナー オムレツ・デミソース エネルギー 452 kcal 塩分 3.1g タンパク質 14.4g 脂質 24.4g 炭水化物 42.3g	たけのこ ビビンバ (エネルキー 18 kcal)

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

5 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