



M E N U



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。

10/20 日 (月)	イカしそ チーズカツ	干しエビと鶏肉の切り昆布煮 ロールキャベツキムチスープ煮・パセリ ハムステーキ マカロニサラダ 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	ジャンボ ミートボール (エネルギー 93 kcal)
21 日 (火)	彩野菜のかき揚げ 丼たれ	白滝のビビン麺 ツナと竹輪のマヨネーズ がんもとキャベツ天煮 焼売 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	蕎麦・つゆ (エネルギー 87 kcal)
22 日 (水)	ハンバーグ ホワイトソース ミックスベジタブル	ジャーマンポテトコロッケ トマトパスタサラダ 筍とそぼろ煮 カップめかぶ 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	きな粉わらび餅 (エネルギー 70 kcal)
23 日 (木)	 塩唐揚げ	金平ごぼう ポークチャップ マス塩焼き いんげんと青唐辛子 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	カクテキ (エネルギー 14 kcal)
24 日 (金)	チーズダッカルビ	ソーセージカツ ごろっと玉子の手作りサラダ キャベツ焼き・ソース 山菜と梅生姜和え 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	粗挽き 炭火焼つくね (エネルギー 30 kcal)
25 日 (土)	柳川風煮 (紅生姜)	チーズ竹輪天・おろしソース ヤンニョム茄子 豚ロース粒マスタード焼き めんまのラー油和え エネルギー 402 kcal 塩分 2.6g タンパク質 16.5g 脂質 26.7g 炭水化物 21.3g	焼きちゃんぽん (エネルギー 52 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いたします。

◆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♪

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>