



M E N U



11/3日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
4日 (火)	韓国風プルコギ 唐辛子のせ	親子オムレツ・甘酢あんかけ 三角信田・絹さやのせ カレースパゲティサラダ ミートソース春巻き エネルギー 415 kcal 塩分 2.5g タンパク質 18.0g 脂質 19.5g 炭水化物 39.2g	紫いも ミニくずもち (エネルギー 28 kcal)
5日 (水)	おすすめ 炊き込みご飯 おろしポン酢で食べる 白身フライ	大根のそぼろ煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 玉子豆腐 ハムステーキ エネルギー 319 kcal 塩分 1.5g タンパク質 19.3g 脂質 18.7g 炭水化物 15.8g	フルーツサラダ マヨネーズ (エネルギー 59 kcal)
6日 (木)	鶏の唐揚げ 明太子マヨネーズソース	ひじきと蒟蒻の柚子ドレ和え 餃子のカレースープ煮 蓮根まんじゅう 葉唐割り干し エネルギー 631 kcal 塩分 3.1g タンパク質 22.1g 脂質 36.9g 炭水化物 232.9g	つくね串 (エネルギー 30 kcal)
7日 (金)	ハンバーグ 山葵ソース いんげんのせ	肉野菜炒め スケソウダラの天ぷら 五色酢の物 ミニカップ佃煮・ビスケット エネルギー 478 kcal 塩分 4.8g タンパク質 26.4g 脂質 21.5g 炭水化物 49.8g	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
8日 (土)	四川風麻婆豆腐	海老カツ 豆乳しんじょ・出汁あんかけ 秋刀魚の塩焼き 梅酢ふき エネルギー 376 kcal 塩分 2.3g タンパク質 19.4g 脂質 22.8g 炭水化物 20.3g	ジャーマンポテト (エネルギー 36 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 **11/5 炊き込みご飯**

涼しい季節になり、皆様お待ちかねの炊き込みご飯です。

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。

11/10日 (月)	二層のチーズ入り コロッケ	オムレツ・海老トマトクリーム 白菜豚バラ煮 タラモサラダ 蒟蒻肉味噌のせ エネルギー 394 kcal 塩分 2.8g タンパク質 15.3g 脂質 20.1g 炭水化物 32.7g	炭火焼きうどん (エネルギー 44 kcal)
11日 (火)	八宝菜 花かまぼこ	ジャンボハム青海苔天ぷら 茄子の味噌炒め オクラの塩昆布和え マス塩焼き エネルギー 537 kcal 塩分 3.2g タンパク質 25.2g 脂質 37.2g 炭水化物 26.2g	野菜肉巻き (エネルギー 66 kcal)
12日 (水)	黒胡椒唐揚げ	ビーフシチュー・ミックスベジタブル 麻婆もやし ツナあっさりサラダ グラタン エネルギー 559 kcal 塩分 2.8g タンパク質 24.2g 脂質 37.8g 炭水化物 25.3g	黒糖まんじゅう (エネルギー 56 kcal)
13日 (木)	親子丼 紅生姜	しろなとささみのわさびマヨ和え ロース豚カツ さつま天・生姜のせ たたきごぼう エネルギー 438 kcal 塩分 3.1g タンパク質 21.7g 脂質 23.0g 炭水化物 31.4g	薩摩芋甘露煮と うぐいす豆 (エネルギー 65 kcal)
14日 (金)	シーフードカレー 枝豆のせ (福神漬け)	蓮根そぼろ炒め かに風味グラタンフライ 鶏のジンジャーソース 若芽の赤しその実和え エネルギー 479 kcal 塩分 3.5g タンパク質 19.0g 脂質 27.7g 炭水化物 34.1g	畑のビーフ (エネルギー 58 kcal)
15日 (土)	おでん煮 (蒟蒻・がんも・大根) ミニマスタード	キャベツ・ベーコンのペペロンチーニ風 牛すじ入りコロッケ はんぺんのバター醤油焼き 春雨中華サラダ エネルギー 401 kcal 塩分 3.0g タンパク質 10.5g 脂質 17.1g 炭水化物 53.5g	ソース焼きそば (エネルギー 70 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はコチラ
メニュー写真などご確認ください
<https://www.cook0141.com>