



M E N U



11/17日 (月)	ツナマヨ入り ちくわ天 ポロニアソース 粉チーズ	青梗菜の塩だれ炒め 牛肉とごぼうの甘辛煮 ミニパンケーキ メンマ黒胡椒和え エネルギー 325 kcal 塩分 1.9g タンパク質 13.1g 脂質 16.0g 炭水化物 27.9g	胡麻ダレ うどん (エネルギー 77 kcal)
18日 (火)	春雨豚丼 紅生姜	青椒肉絲 コーンコロケ キムチもやし 鯖のみりん干し エネルギー 415 kcal 塩分 1.3g タンパク質 23.0g 脂質 18.8g 炭水化物 32.4g	昆布豆 (エネルギー 37 kcal)
19日 (水)	唐揚げ 黒酢あん	鶏と野菜のラタトゥイユ 焼売・カップ佃煮 小松菜と揚げの煮びたし マカロニカレーサラダ エネルギー 537 kcal 塩分 4.9g タンパク質 23.0g 脂質 33.2g 炭水化物 32.2g	焼きそば (エネルギー 70 kcal)
20日 (木)	白菜ときのこの クリームシチュー ミックスベジタブルのせ	もやしと豚肉の炒め物 白身青海苔フライ ミートオムレツ・カラフルオーロラソース 肉団子 エネルギー 389 kcal 塩分 4.1g タンパク質 15.4g 脂質 21.0g 炭水化物 34.0g	いちご杏仁 (エネルギー 22 kcal)
21日 (金)	彩り野菜の かき揚げ (カレー塩)	豆腐のカニあんかけ キャベツのソース炒め 鶏の炭火焼き 韓国風ポテトサラダ エネルギー 445 kcal 塩分 3.0g タンパク質 14.4g 脂質 31.0g 炭水化物 25.6g	笹かまぼこ マヨのせ (エネルギー 31 kcal)
22日 (土)	牛すき煮 (枝豆のせ)	春雨のマヨネーズサラダ 揚げ餃子 豚ローススパイス焼き パリパリ昆布 エネルギー 406 kcal 塩分 2.6g タンパク質 15.6g 脂質 26.4g 炭水化物 21.8g	金平ごぼう (エネルギー 48 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 **11/27 五目ちらしご飯**

毎年大変ご好評を頂いております人気メニューです。
まだお召し上がり頂いていないお客様は
是非お召し上がりください♪

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。

11/24日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
25日 (火)	カニ足フライ 手作りタルタル	チーズinハンバーグチーズのせ 具沢山ひじき煮 きのこのガーリックソテー ニシン昆布・すし揚げ エネルギー 543 kcal 塩分 3.6g タンパク質 19.5g 脂質 35.0g 炭水化物 35.9g	卵の花 (エネルギー 56 kcal)
26日 (水)	五目うま煮 うずら玉子	豚ロースの唐揚げ 四角いがんもと昆布煮 オクラの梅和え ホッケ塩焼き エネルギー 470 kcal 塩分 3.9g タンパク質 28.8g 脂質 24.9g 炭水化物 33.5g	納豆 (エネルギー 44 kcal)
27日 (木)	おすすめ 五目ちらしご飯 ハムチーズカツ	野菜豆腐ハンバーグ・山葵ソース 蒟蒻と肉巻き油揚げ煮 マカロニ粒マスタードサラダ ゆで卵・マヨソースのせ エネルギー 503 kcal 塩分 4.2g タンパク質 17.0g 脂質 31.0g 炭水化物 37.4g	紅葉おろし (エネルギー 9 kcal)
28日 (金)	スパイシーカレー パプリカ粉	竹輪の青海苔天ぷら(天つゆ) ブロッコリーのあんかけ 若芽の梅ドレ和え 鯖の西京味噌焼き エネルギー 441 kcal 塩分 3.8g タンパク質 19.7g 脂質 22.6g 炭水化物 38.0g	青りんごゼリー (エネルギー 42 kcal)
29日 (土)	ラビオリ ミートソース パスタのせ	薩摩芋と豚肉のおかず煮 絹厚揚げ煮・肉味噌のせ 大根きゅうりのバジルドレサラダ お好み焼き・ソース エネルギー 454 kcal 塩分 2.4g タンパク質 20.3g 脂質 19.0g 炭水化物 44.2g	味噌バター コーン (エネルギー 57 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いただけます
<https://www.cook0141.com>