



M E N U



12/1 (月)	白身フライ 梅タルタルソース	イカとニンニクの芽の中華炒め 蓮根そぼろ炒め 贅沢焼売 ザーサイネギ和え エネルギー 475 kcal 塩分 2.4g タンパク質 21.2g 脂質 29.7g 炭水化物 27.6g	もっちり 焼きナポリタン (エネルギー 65 kcal)
2 (火)	親子丼 紅生姜	ジャンボコロッケ たらこスパゲティ 粗挽きウインナー・マスタードケチャップ 秋刀魚の塩焼き エネルギー 628 kcal 塩分 3.6g タンパク質 23.7g 脂質 35.7g 炭水化物 47.5g	生酢とツナの あっさりサラダ (エネルギー 61 kcal)
3 (水)	デミグラスハンバーグ マヨネーズパセリのせ	高野豆腐の韓国風玉子とじ煮 ナムルもやし いんげんの柚子和え 野菜肉巻き エネルギー 448 kcal 塩分 4.3g タンパク質 20.3g 脂質 28.3g 炭水化物 28.2g	胡麻ダレ うどん (エネルギー 77 kcal)
4 (木)	酢豚 (パインのせ)	小松菜と揚げの彩り和え 牛肉ステーキ・ソース(ポテトフライ・ブロッコリー) 玉子豆腐 生酢の昆布和え エネルギー 411 kcal 塩分 3.3g タンパク質 17.5g 脂質 27.0g 炭水化物 25.3g	揚げパン きな粉 (エネルギー 113 kcal)
5 (金)	塩カレー唐揚げ	豆腐ハンバーグ・おろしだれ・枝豆のせ 肉じゃが いなり揚げと花形さつま天 ふりかけ・佃煮 エネルギー 584 kcal 塩分 5.3g タンパク質 26.0g 脂質 35.3g 炭水化物 40.8g	バイクド チーズケーキ (エネルギー 45 kcal)
6 (土)	春雨の豚キムチ スープ煮	ハッシュドポテト・ケチャップのせ 蒟蒻と牛肉のピリ辛炒め 小籠包 ふきのおかか煮 エネルギー 341 kcal 塩分 2.0g タンパク質 10.3g 脂質 14.9g 炭水化物 38.5g	コールスロー サラダ (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 **12/9 おかかご飯**

このシーズン限定の人気メニューの登場です。

唐揚げ・ザンギとの美味しい組み合わせもお楽しみください♪

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。

12/8 (月)	ラビオリ 海老トマトクリーム パセリのせ	スナッペンとうとしそ昆布 若竹煮 オクラのんにく醤油 豚ロース七味焼き エネルギー 390 kcal 塩分 3.4g タンパク質 15.3g 脂質 22.2g 炭水化物 33.6g	胡麻団子 (エネルギー 68 kcal)
9 (火)	おすすめ おかか御飯 唐揚げ・ザンギ	白菜と人参の甘酢和え 金平ごぼう 赤魚のカレースパイス焼き 粒マスタードポテトサラダ エネルギー 477 kcal 塩分 1.8g タンパク質 23.5g 脂質 28.2g 炭水化物 25.9g	黒豆 (エネルギー 63 kcal)
10 (水)	ビビンバ野菜の 韓国風餃子	茄子と豚肉の黒酢ソース Wエビフライ 梅ごぼう さつま天焼き・生姜のせ エネルギー 551 kcal 塩分 3.7g タンパク質 17.6g 脂質 28.2g 炭水化物 56.4g	ミニかに玉 (エネルギー 33 kcal)
11 (木)	味噌おでん煮 (木の葉しんじょ・ 蒟蒻・大根)	キャベツとツナのマヨと青じそドレ和え 竹輪とコーンのかき揚げ(塩) 若鶏の西京味噌焼き 山菜と梅生姜和え エネルギー 424 kcal 塩分 3.1g タンパク質 14.9g 脂質 26.0g 炭水化物 35.7g	桃ゼリー (エネルギー 38 kcal)
12 (金)	ポークカレー フライドベジタブル のせ	ふきと油揚げ煮 春巻き チーズつくね・甘辛だれ フルーツカクテル エネルギー 410 kcal 塩分 2.3g タンパク質 10.7g 脂質 27.1g 炭水化物 28.1g	大根おろし 明太子のせ (エネルギー 17 kcal)
13 (土)	Wコロッケ	台湾風焼きそば(紅生姜) たまごと豆腐の春雨スープ煮 若芽の中華サラダ ミートボール エネルギー 617 kcal 塩分 4.1g タンパク質 16.5g 脂質 30.5g 炭水化物 68.1g	白菜キムチ (エネルギー 14 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>