



M E N U



12/15日 (月)	オマール海老の クリーミーコロッケ	もつとニラ入りスタミナ焼きそば オムレツ・明太子マヨネーズソース キムチもやし ヨーグルトゼリー <small>エネルギー 342 kcal 塩分 3.0g タンパク質 8.9g 脂質 16.2g 炭水化物 41.3g</small>	ごぼうサラダ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
16日 (火)	豚すき煮 (かまぼこのせ)	ハムDEサンドフライ 小松菜とツナ和え サイコロステーキ・ステーキソース しばわかめ <small>エネルギー 547 kcal 塩分 3.5g タンパク質 17.7g 脂質 36.4g 炭水化物 31.4g</small>	味付きとろろ芋 <small>(エネルギー 20 kcal)</small>
17日 (水)	明太子わかめご飯 チヂミ天ぷら 旨辛たれのせ	ナポリタン・ウインナー添え ハンバーグ・オニオンソース 鯖の味噌煮 甘酢ガリ昆布和え <small>エネルギー 584 kcal 塩分 4.6g タンパク質 25.1g 脂質 31.7g 炭水化物 50.0g</small>	山クラゲ マヨネーズ <small>(エネルギー 71 kcal)</small>
18日 (木)	唐揚げ 南蛮たれ(白ごま)	きくらげと蓮根の塩炒め ロールキャベツのキムチスープ煮 ポテトサラダ・青しその実のせ とうもろこし天焼き <small>エネルギー 480 kcal 塩分 2.9g タンパク質 13.2g 脂質 34.7g 炭水化物 28.0g</small>	焼きビーフン <small>(エネルギー 46 kcal)</small>
19日 (金)	麻婆豆腐 唐辛子のせ	たらのフリッターチリソース 肉じゃが 豚ローススパイス焼き もずくと若芽の酢の物 <small>エネルギー 414 kcal 塩分 2.2g タンパク質 22.7g 脂質 24.4g 炭水化物 21.1g</small>	笹かまぼこ わさびのせ <small>(エネルギー 26 kcal)</small>
20日 (土)	スパイスコロッケ	ブロッコリーとベーコンのクリーム煮 蓮根の粒マスタード炒め いんげんの梅和え ハムステーキ・醤油焼き <small>エネルギー 408 kcal 塩分 3.3g タンパク質 14.0g 脂質 25.4g 炭水化物 33.7g</small>	薩摩芋 甘露煮 <small>(エネルギー 62 kcal)</small>

◇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。

平素より格別のご高配を賜り、誠にありがとうございます
本年中のご厚情に深く感謝申し上げます
来年も皆様のお力になれますよう、より一層精進して参ります
どうぞ良いお年をお迎えくださいませ

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。

12/22日 (月)	牛タン入り ビーフシチューフライ	かぼちゃの豆腐ハンバーグ・野菜あんかけ 白菜と豚肉のカレー炒め メンマ黒胡椒和え 手作り玉子サラダ <small>エネルギー 439 kcal 塩分 3.0g タンパク質 13.7g 脂質 31.9g 炭水化物 21.9g</small>	合鴨 フレンチドレ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
23日 (火)	胡麻唐揚げ	青梗菜と豚肉の中華あんかけ マロニーマヨネーズサラダ 秋刀魚の塩焼き たたきごぼう <small>エネルギー 591 kcal 塩分 2.5g タンパク質 24.5g 脂質 42.3g 炭水化物 23.2g</small>	五目巾着煮 <small>(エネルギー 48 kcal)</small>
24日 (水)	おすすり Wで大きな エビフライ (手作りタルタル)	水餃子・肉味噌のせ しろなとツナのわさびマヨ和え クリスマスケーキ/海苔佃煮 鶏の香味野菜焼き <small>エネルギー 691 kcal 塩分 3.0g タンパク質 23.1g 脂質 46.0g 炭水化物 42.6g</small>	野沢菜こんぶ <small>(エネルギー 13 kcal)</small>
25日 (木)	ハンバーグ 黒胡椒ソース いんげんのせ	玉子とかにの野菜あん 筑前煮 アジシソフライ おくらのボン酢和え <small>エネルギー 368 kcal 塩分 3.8g タンパク質 18.7g 脂質 16.3g 炭水化物 35.7g</small>	韓国風 チャブチエ <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
26日 (金)	チーズキーマカレー	干しエビと高菜のペペロンチーニ ハムカツ たこちゃんウインナー 若芽の中華ドレ和え <small>エネルギー 502 kcal 塩分 3.7g タンパク質 15.4g 脂質 27.0g 炭水化物 46.7g</small>	梅酢ふき <small>(エネルギー 11 kcal)</small>
27日 (土)	12/27～1/4までお休みさせていただきます		

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>