



MENU



1 26日 (月)	フィッシュフライ 梅入りタルタルソース ふりかけ	白菜柚子風味 水餃子・キムチスープ煮 牛ステーキ・シャリアビンソース(Mixベジ) ふきのおかか煮 (エネルギー 553 kcal 塩分 4.7g タンパク質 17.7g 脂質 34.5g 炭水化物 40.4g)	明太子 パスタサラダ (エネルギー 61 kcal)
27日 (火)	他人丼 蒲鉾のせ	きりたんぽ風煮 秋刀魚の竜田揚げ・おろしだれ 山くらげと若芽和え 野菜肉巻き (エネルギー 379 kcal 塩分 3.0g タンパク質 23.4g 脂質 19.5g 炭水化物 24.3g)	薩摩芋 甘露煮 (エネルギー 62 kcal)
28日 (水)	彩野菜のかき揚げ (ゆず塩)	ポークチャップ 白滝のカレー炒め 鰯の西京味噌焼き 生酢のツナ和え (エネルギー 478 kcal 塩分 2.6g タンパク質 24.2g 脂質 28.4g 炭水化物 25.8g)	笹かまぼこ 七味マヨネーズ (エネルギー 29 kcal)
29日 (木)	レモン風味唐揚げ	牛肉とごぼうの甘辛炒め煮 キャベツと豚肉のソース炒め おくらのポン酢和え チヂミ・たれ (エネルギー 406 kcal 塩分 3.2g タンパク質 21.1g 脂質 26.4g 炭水化物 17.7g)	卵の花 (エネルギー 56 kcal)
30日 (金)	炊き込みご飯 南瓜フライ 根菜クリーミーフライ	チリソース春雨炒め ハンバーグ・山葵ソース 黒胡椒ポテトサラダ 甘酢ガリ昆布和え (エネルギー 581 kcal 塩分 3.6g タンパク質 15.7g 脂質 33.5g 炭水化物 54.4g)	一口ニシン昆布 (エネルギー 25 kcal)
31日 (土)	肉豆腐 (蒲鉾のせ)	もちさくポテト・ケチャップのせ 切り干し大根マリネ いんげんの梅和え ジャンボミートボール (エネルギー 359 kcal 塩分 2.3g タンパク質 12.6g 脂質 17.7g 炭水化物 36.1g)	ハム入り オムレツ (エネルギー 70 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、**屋食は13時まで**にお召し上がりくださいます様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ありません。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 1/27 秋刀魚の竜田揚げおろしだれ
秋刀魚をおろしだれで美味しい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。

2 2日 (月)	トマトベーコンカツ キャンディーチーズ	サーモン入りパスタ ヤンニョム茄子 りんごとみかんのフルーツサラダ 豚ロース・ジンジャーソース (エネルギー 472 kcal 塩分 2.3g タンパク質 16.8g 脂質 33.2g 炭水化物 25.5g)	ペッパー ボロニアハム (エネルギー 75 kcal)
3日 (火)	青梗菜と豚肉の とろみスープ煮 (枝豆のせ)	竹輪の天ぷら・甘辛煮 スナップえんどうとしそ昆布和え 鶏の塩だれ焼き 玉こんにゃく (エネルギー 462 kcal 塩分 2.5g タンパク質 19.3g 脂質 29.3g 炭水化物 25.9g)	うどんの ペペロンチニ風 (エネルギー 92 kcal)
4日 (水)	おかかご飯 北海道チーズ入り コロッケ	マロニーときくらげごま油炒め 鶏と水菜と若芽・わさびクリーミードレ和え 鰯のバジル焼き うずら豆 (エネルギー 425 kcal 塩分 2.6g タンパク質 19.2g 脂質 25.1g 炭水化物 28.9g)	たい焼き (エネルギー 85 kcal)
5日 (木)	ビビンバーグ キムチのせ	塩唐揚げ 五目ひじき煮 カリフラワーとコーンのオーロラソース 三色寒天 (エネルギー 581 kcal 塩分 3.9g タンパク質 27.8g 脂質 39.7g 炭水化物 27.0g)	揚げパン きな粉 (エネルギー 124 kcal)
6日 (金)	大豆のキーマカレー うずら玉子のせ 福神漬け	彩り野菜の黒酢あん ハム天ぷら・丼たれ 合鴨フレンチドレ・パセリのせ 小籠包 (エネルギー 632 kcal 塩分 4.7g タンパク質 25.5g 脂質 39.2g 炭水化物 44.9g)	パンプキンサラダ (エネルギー 54 kcal)
7日 (土)	鶏すき煮 (紅生姜)	春巻き・甘酢あんかけ 蓮根塩だれ炒め お好み焼き・ソース おくらキムチ和え (エネルギー 374 kcal 塩分 2.3g タンパク質 13.6g 脂質 19.0g 炭水化物 33.6g)	かに玉ボール (エネルギー 33 kcal)

給食のクックさん

木更津市畠沢南2-3-8

ミナ オイシイ
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>