



M E N U



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・シャリアピンソース(Mixベジ) ふきのおかか煮 <small>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</small>	明太子 パスタサラダ <small>(エネルギー 61 kcal)</small>
27日 (火)	おすすめ 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 <small>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</small>	薩摩芋 甘露煮 <small>(エネルギー 62 kcal)</small>
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 鯖の西京味噌焼き 生酢のツナ和え <small>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</small>	笹かまぼこ 七味マヨネーズ <small>(エネルギー 29 kcal)</small>
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 おくらのボン酢和え チヂミ・たれ <small>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</small>	卵の花 <small>(エネルギー 56 kcal)</small>
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 <small>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</small>	一口ニシン昆布 <small>(エネルギー 25 kcal)</small>
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 <small>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</small>	ハム入り オムレツ <small>(エネルギー 70 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 **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く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 <small>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</small>	ペッパー ポロニアハム <small>(エネルギー 75 kcal)</small>
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 スナッペンとうとしそ昆布和え 鶏の塩だれ焼き 玉こんにゃく <small>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</small>	うどんの ペペロンチーニ風 <small>(エネルギー 92 kcal)</small>
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・わさびクリームドレ和え 鯖のバジル焼き うずら豆 <small>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</small>	たい焼き <small>(エネルギー 85 kcal)</small>
5日 (木)	ビビンバーク 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 <small>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</small>	揚げパン きな粉 <small>(エネルギー 124 kcal)</small>
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・丼だれ 合鴨フレンチドレ・パセリのせ 小籠包 <small>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</small>	パンプキンサラダ <small>(エネルギー 54 kcal)</small>
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 <small>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</small>	かに玉ボール <small>(エネルギー 33 kcal)</small>

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>