




M E N U



2/9日 (月)	男爵さっくり コロッケ	金平ごぼう ほうれん草とツナのバターポン酢炒め うどんあげ マス塩焼き <small>エネルギー 471 kcal 塩分 3.0g タンパク質 20.0g 脂質 21.6g 炭水化物 47.6g</small>	カクテキ <small>(エネルギー 14 kcal)</small>
10日 (火)	ねぎ焼きの天ぷら あんかけ柚子のせ	挽肉とじゃがいものカレー炒め 蒸し鶏と梅ザーサイ和え 肉餃子 昆布豆 <small>エネルギー 376 kcal 塩分 3.3g タンパク質 15.2g 脂質 21.3g 炭水化物 35.6g</small>	カップめかぶ <small>(エネルギー 3 kcal)</small>
11日 (水・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
12日 (木)	 黒酢ソースの 鶏竜田と 野菜の炒め	明太子チーズロール ロマネスコとカリフラワーのマヨネーズサラダ 笹かまぼこ・わさびのせ カップ豆腐・ごまドレ <small>エネルギー 528 kcal 塩分 5.4g タンパク質 24.5g 脂質 32.0g 炭水化物 31.7g</small>	黒糖まんじゅう <small>(エネルギー 56 kcal)</small>
13日 (金)	おでん煮・辛子	スケソウダラの天ぷら・黒胡椒ソース 麻婆白菜 いんげん青唐辛子和え グラタン/バレンタインチョコ <small>エネルギー 398 kcal 塩分 3.3g タンパク質 21.3g 脂質 18.1g 炭水化物 37.1g</small>	ごぼうサラダ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
14日 (土)	豚肉のキムチ炒め (紅生姜)	蓮根そぼろ炒め 揚げ出し豆腐・生姜のせ 若芽のおろし和え パンプキンキッシュ・ケチャップのせ <small>エネルギー 319 kcal 塩分 2.1g タンパク質 13.3g 脂質 19.9g 炭水化物 20.4g</small>	ミートボール <small>(エネルギー 93 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 **2/12 ロマネスコとカリフラワーのサラダ**

【ロマネスコ】とはブロッコリーに近い甘みと
ビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。
ぜひご賞味ください♪

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。

2/16日 (月)	おろしポン酢で食べる 白身フライ	グリルチキン焼き・デミソース パクチョイと沢庵のピリ辛ナムル 春雨のマヨネーズサラダ 梅酢ふき <small>エネルギー 380 kcal 塩分 2.9g タンパク質 14.0g 脂質 22.1g 炭水化物 29.7g</small>	納豆 <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
17日 (火)	北海道唐揚げ ザンギ	具沢山ひじき煮 マロニーとゆかり・梅ザーサイ和え 鯖のバジル焼き たたきごぼう <small>エネルギー 490 kcal 塩分 2.7g タンパク質 22.5g 脂質 32.2g 炭水化物 24.7g</small>	ジャージャー麺 <small>(エネルギー 87 kcal)</small>
18日 (水)	五目ちらしご飯 ベーコンマヨカツ	もやしと小松菜と人参ナムル ロールキャベツのトマト煮 高菜入りポテトサラダ 豚ローススパイス焼き <small>エネルギー 404 kcal 塩分 2.6g タンパク質 16.9g 脂質 25.7g 炭水化物 26.5g</small>	パリパリ昆布 <small>(エネルギー 9 kcal)</small>
19日 (木)	照り焼きハンバーグ マヨネーズ・レタスのせ	茄子のポン酢炒め 桜海老のかき揚げ(抹茶塩) 枝豆とコーンのわさびドレ和え 生酢のシーチキン和え <small>エネルギー 500 kcal 塩分 3.5g タンパク質 17.2g 脂質 34.3g 炭水化物 31.3g</small>	焼きうどん <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
20日 (金)	トマトカレー ミックスベジタブル	メンチカツ・玉葱ソースかけ 蓮根塩だれ炒め 鶏の七味焼き おくら梅和え <small>エネルギー 530 kcal 塩分 3.3g タンパク質 24.3g 脂質 31.3g 炭水化物 36.3g</small>	黒糖わらび餅 <small>(エネルギー 80 kcal)</small>
21日 (土)	他人丼 (紅生姜)	牛肉と蒟蒻のピリ辛炒め 北海道チーズ入りコロッケ カリフラワーとコーンのピクルス つくね <small>エネルギー 438 kcal 塩分 1.6g タンパク質 21.3g 脂質 21.2g 炭水化物 210.9g</small>	ポークウインナー 塩胡椒 <small>(エネルギー 68 kcal)</small>

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 0438- ^{ミナ オイ シイ} 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>