



MENU



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 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 (エネルギー 14 kcal)	カクテキ
10日 (火)	ねぎ焼きの天ぷら あんかけ柚子のせ	挽肉とじや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 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 (エネルギー 3 kcal)	カップめかぶ
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 ロマネスク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 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 (エネルギー 56 kcal)	黒糖まんじゅう
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 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 (エネルギー 73 kcal)	ごぼうサラダ
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 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 (エネルギー 93 kcal)	ミートボール

◆上記のメニューに、ライス普通盛り250g／393Kcalが付きます。

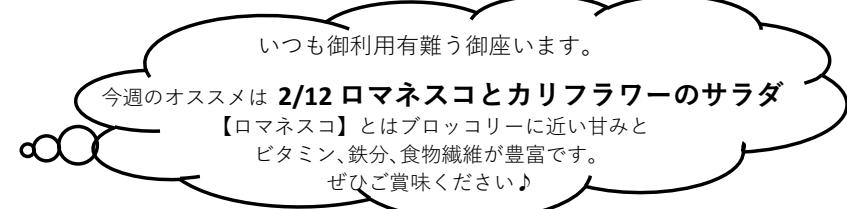
◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。

◆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。



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 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 (エネルギー 44 kcal)	納豆
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 鰯のバジル焼き たたきごぼう 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 (エネルギー 87 kcal)	ジャージャー麺
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 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 (エネルギー 9 kcal)	パリパリ昆布
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 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 (エネルギー 44 kcal)	焼きうどん
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 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 (エネルギー 80 kcal)	黒糖わらび餅
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 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 (エネルギー 68 kcal)	ポークワインナード 塩胡椒

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>