



M E N U



2/23 日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
24 日 (火)	麻辣湯	鯖の南蛮漬け 金平ごぼう 山芋焼き・ソース 若芽とおかず生姜和え <small>エネルギー 346 kcal 塩分 4.7g タンパク質 13.3g 脂質 15.2g 炭水化物 39.0g</small>	マヨうどん (エネルギー 105 kcal)
25 日 (水)	カニグラタンフライ	葱オムレツ・酢豚あんかけ ベーコンとブロッコリーのアヒージョ風 カレースパゲティサラダ ふきおかか煮 <small>エネルギー 341 kcal 塩分 2.8g タンパク質 8.7g 脂質 18.5g 炭水化物 34.8g</small>	キャベツロール (エネルギー 64 kcal)
26 日 (木)	挽肉と野菜の ビビンバ・キムチのせ	豆腐ステーキ・わさびソース 生姜メンチカツ ジャーマンポテト 梅ごぼう <small>エネルギー 417 kcal 塩分 4.2g タンパク質 19.4g 脂質 22.8g 炭水化物 32.0g</small>	かぼちゃサラダ (エネルギー 60 kcal)
27 日 (金)	ホタテ入りコロッケ ふりかけ	たっぷり野菜のチリソース炒め 手作りマカロニ玉子サラダ タンドリーチキン 山菜おろし <small>エネルギー 556 kcal 塩分 2.3g タンパク質 25.0g 脂質 38.8g 炭水化物 31.6g</small>	いちご杏仁 (エネルギー 22 kcal)
28 日 (土)	ラビオリ 海老トマトクリームソース パセリのせ	肉じゃが 小松菜シーチキン和え 小籠包 佃煮 <small>エネルギー 390 kcal 塩分 4.3g タンパク質 16.3g 脂質 17.0g 炭水化物 46.0g</small>	アメリカンドッグ ケチャップ (エネルギー 60 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、**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。



いつも御利用有難う御座います。

今週のオススメは **2/24 麻辣湯**

ご飯によく合うピリ辛味に仕上げました。色々な野菜や肉を
煮込んだスープは栄養満点です。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。

3/2 日 (月)	Wで美味しい クリーミーフライ	大根の味噌あんかけ・柚子のせ 高菜のパスタ 豚ロース・マスタード焼き 若芽とねぎの酢味噌和え <small>エネルギー 506 kcal 塩分 3.4g タンパク質 17.6g 脂質 26.7g 炭水化物 46.2g</small>	山クラゲ マヨネーズ (エネルギー 104 kcal)
3 日 (火)	薩摩芋と野菜の かき揚げ・天つゆ	あっさり塩ビーフン炒め ハンバーグ・レトロソース・人参ソテー ポークウインナー ポイルえびのマヨのせ <small>エネルギー 582 kcal 塩分 3.5g タンパク質 19.8g 脂質 36.4g 炭水化物 42.8g</small>	揚げパン (エネルギー 141 kcal)
4 日 (水)	黒胡椒唐揚げ	もやしと蒟蒻の胡瓜サラダ ビーフシチュー 牛肉のステーキ・おろしソース カップめかぶ <small>エネルギー 543 kcal 塩分 3.4g タンパク質 20.2g 脂質 41.3g 炭水化物 19.9g</small>	玉子サラダ 七味のせ (エネルギー 65 kcal)
5 日 (木)	鮭わかめご飯 チヂミ天ぷら 甘辛だれ	ニンニクの芽と牛肉のスパイス炒め 絹厚揚げの肉味噌のせ 焼売 甘酢ガリ昆布和え <small>エネルギー 337 kcal 塩分 1.8g タンパク質 12.3g 脂質 22.6g 炭水化物 18.8g</small>	よもぎ餅 (エネルギー 50 kcal)
6 日 (金)	欧風カレー コロッケのせ	麻婆茄子 五色酢の物 秋刀魚かば焼き タラモサラダ <small>エネルギー 630 kcal 塩分 4.1g タンパク質 18.2g 脂質 39.5g 炭水化物 48.1g</small>	卵の花 (エネルギー 56 kcal)
7 日 (土)	スタミナ野菜炒め (紅生姜)	竹輪のヤンニョムソース炒め ほうれん草とサーモンのクリーム煮 焼き餃子 ミニバーグ <small>エネルギー 361 kcal 塩分 4.3g タンパク質 17.1g 脂質 18.3g 炭水化物 32.1g</small>	ソース焼きそば (エネルギー 109 kcal)

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
メニュー写真など確認いただけます
<https://www.cook0141.com>