



MENU



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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。

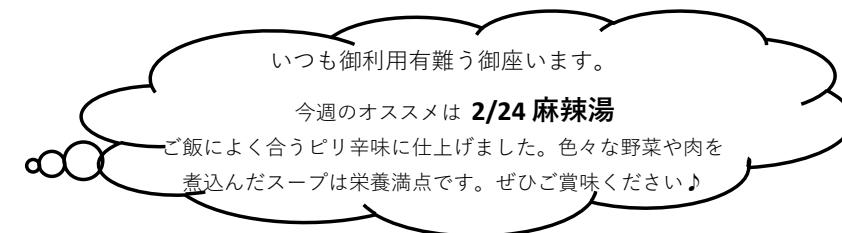
◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。

◆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、**販売は13時まで**にお召し上がりください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。

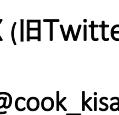


Instagram>



@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 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 <small>(エネルギー 105 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 64 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 60 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 22 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 60 kcal)</small>
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 <small>(エネルギー 104 kcal)</small>
3 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 ポークワインナー ボ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 <small>(エネルギー 141 kcal)</small>
4 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 <small>(エネルギー 65 kcal)</small>
5 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 焼壳 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 <small>(エネルギー 50 kcal)</small>
6 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>	卯の花 <small>(エネルギー 56 kcal)</small>
7 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 <small>(エネルギー 109 kcal)</small>

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>