



MENU



4/6日 (月)	Wソースのラビオリ チーズのせ	ごぼうと豚肉の味噌炒め めんつゆで食べる肉詰め稲荷焼き もずくと若芽の酢の物 ジャンボ肉団子 <small>エネルギー 491 kcal 塩分 4.7g タンパク質 19.9g 脂質 26.6g 炭水化物 41.8g</small>	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
7日 (火)	八宝菜 うずら玉子のせ	チキンフライと茄子の黒酢ソース ハンバーグ・山葵ソース 枝豆とコーンマヨネーズ 梅酢割り干し <small>エネルギー 675 kcal 塩分 3.7g タンパク質 32.2g 脂質 40.3g 炭水化物 229.1g</small>	杏仁と フルーツ寒天 (エネルギー 21 kcal)
8日 (水)	ビーフシチュー ブロッコリーのせ	美味しいハムカツ・マスタード入りソースかけ ふきと牛肉の炒め物 鶏のチリソース焼き 大根ガリの若芽和え <small>エネルギー 525 kcal 塩分 5.3g タンパク質 23.8g 脂質 24.1g 炭水化物 58.5g</small>	合鴨フレンチドレ (エネルギー 67 kcal)
9日 (木)	黒胡椒ベーコンカツ (青海苔)	厚揚げと挽肉カレー炒め すけそうだらのみニエル・きのこクリームソース 白菜キムチ ふりかけ/厚焼き玉子 <small>エネルギー 482 kcal 塩分 5.1g タンパク質 22.4g 脂質 32.8g 炭水化物 22.6g</small>	まるごと丸みかん (エネルギー 13 kcal)
10日 (金)	豆腐ステーキ 麻婆あんかけ 鷹の爪	エビフライ・オーロラソース・コーンのせ 梅のパスタ・ペパロンチーニ風 たちちゃんウインナー・塩胡椒 ピンク餅 <small>エネルギー 441 kcal 塩分 2.5g タンパク質 11.4g 脂質 23.9g 炭水化物 43.7g</small>	きやらぶき (エネルギー 25 kcal)
11日 (土)	他人丼 (青海苔)	茄子のミートソース 揚げ餃子・甘酢野菜あんかけ 豚ロース・七味焼き スナップえんとどと胡麻昆布和え <small>エネルギー 511 kcal 塩分 1.9g タンパク質 22.9g 脂質 32.6g 炭水化物 30.7g</small>	とろろ芋 (エネルギー 20 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。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 **4/15 生マグロの醤油漬け竜田揚げ**
 まぐろの頭肉をお酒・醤油・生姜に漬け込み、竜田揚げにしました。
 とても柔らかく仕上げております。是非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、3月から千葉県産ブランド米を100%使用しております。

4/13日 (月)	ジャンボコロケ	オムレツ・桜エビあんかけ マロニーとゆかり和え 昆布入り生酢 味噌田楽(白ごま) <small>エネルギー 438 kcal 塩分 4.2g タンパク質 10.0g 脂質 20.9g 炭水化物 51.3g</small>	笹かまぼこ 七味マヨ (エネルギー 26 kcal)
14日 (火)	おくらのすり身 天ぷら・丼たれ	牛肉と白滝のピリ辛炒め ポークチャップ ホッケのバジル焼き かに玉ボール <small>エネルギー 423 kcal 塩分 2.7g タンパク質 23.0g 脂質 23.7g 炭水化物 26.2g</small>	パンプキンサラダ (エネルギー 54 kcal)
15日 (水)	お祝い 豆腐チゲスープ煮 蒲鉾のせ	生マグロの醤油漬け竜田揚げ 根菜入りハンバーグ・おろしソース 葱たっぷりカリカリ揚げ コーン入りポテトサラダ <small>エネルギー 560 kcal 塩分 3.3g タンパク質 24.3g 脂質 24.3g 炭水化物 40.4g</small>	山菜そば つゆ (エネルギー 90 kcal)
16日 (木)	唐揚げ 甘辛黒胡椒和え	昔ながらのスパナポリ(パセリのせ) 野菜炒め・紅生姜のせ 鯖の塩焼き ミートボール <small>エネルギー 562 kcal 塩分 4.1g タンパク質 28.6g 脂質 34.7g 炭水化物 30.2g</small>	ウインナー 塩胡椒 (エネルギー 68 kcal)
17日 (金)	スパイシーカレー (カイエンペッパー)	青じそドレで食べるアジフライ ブロッコリーと玉子の中華炒め ステーキカット・シャリアピンソース 山くらげマヨネーズ和え <small>エネルギー 575 kcal 塩分 5.4g タンパク質 21.1g 脂質 38.1g 炭水化物 33.9g</small>	瀬戸内レモン 蒸しパン (エネルギー 80 kcal)
18日 (土)	ホイコーロー丼 (紅生姜)	竹輪の甘辛煮 チリソース春巻き おくらのポン酢和え すし揚げと一口角天 <small>エネルギー 377 kcal 塩分 4.6g タンパク質 15.8g 脂質 18.2g 炭水化物 34.6g</small>	アメリカンドッグ ケチャップ (エネルギー 60 kcal)

給食のクックさん

木更津市畑沢南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>