



MENU



5/4日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
5日 (火・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
6日 (水・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
7日 (木)	キャベツメンチカツ	わさび香るオクラとひじき和え 麻婆茄子 マカロニカレーサラダ 棒つくね <small>エネルギー 406 kcal 塩分 3.2g タンパク質 13.8g 脂質 25.0g 炭水化物 29.2g</small>	きやらぶき <small>(エネルギー 25 kcal)</small>
8日 (金)	ハンバーグ おろしソース ミックスペジタブル	春雨ときくらげの酢の物 おでん煮(竹輪・大根・がんも) アジの竜田揚げ・旨辛タレ 薩摩芋マヨネーズブラックペッパー <small>エネルギー 504 kcal 塩分 3.2g タンパク質 28.0g 脂質 25.7g 炭水化物 39.8g</small>	抹茶蒸し饅頭 <small>(エネルギー 57 kcal)</small>
9日 (土)	豚すき煮 紅生姜のせ	ロールキャベツのミートソースがけ クリーミーコロッケ・かに 焼きちゃんぽん 鶏つくね大葉巻き・たれ <small>エネルギー 466 kcal 塩分 2.4g タンパク質 23.2g 脂質 23.6g 炭水化物 36.4g</small>	パンプキンサラダ <small>(エネルギー 54 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 **5/14 水餃子の春雨
ブラックペッパー野菜スープ煮**

水餃子をブラックペッパーの効いた春雨と野菜スープで煮込み
ごま油も香る中華風に仕上げました。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、3月から千葉県産ブランド米を100%使用しております。

5/11日 (月)	Wコースとんかつ 胡麻ソース	貝沢山ひじき煮 白滝と野菜のピビンバ(キムチ) 鯖の西京味噌焼き ミートボール <small>エネルギー 576 kcal 塩分 3.3g タンパク質 36.5g 脂質 31.4g 炭水化物 29.8g</small>	焼きうどん <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
12日 (火)	いかと小松菜の かき揚げ (ゆず塩)	挽肉と野菜のチリソース炒め 割り干し大根の揚げと人参の煮びたし ハムステーキ胡椒焼き 筍土佐煮 <small>エネルギー 445 kcal 塩分 2.6g タンパク質 16.7g 脂質 22.5g 炭水化物 162.3g</small>	青唐辛子と 竹輪和え <small>(エネルギー 37 kcal)</small>
13日 (水)	酢鶏	ハンバーグ・シャリアピンソース・キャロットのせ 根菜の煮物 山芋とおくらの山葵醤油 キムチもやし <small>エネルギー 463 kcal 塩分 2.9g タンパク質 22.9g 脂質 28.3g 炭水化物 26.8g</small>	中華春雨 <small>(エネルギー 23 kcal)</small>
14日 (木)	 水餃子の春雨 ブラックペッパー野菜 スープ煮	フライドチキン・照り焼きマヨネーズ 挽肉と茄子の味噌炒め 大根ガリの昆布和え ポテトサラダ(パプリカ粉) <small>エネルギー 644 kcal 塩分 3.8g タンパク質 17.5g 脂質 41.2g 炭水化物 49.6g</small>	納豆 <small>(エネルギー 44 kcal)</small>
15日 (金)	大豆のキーマカレー うずら玉子のせ 福神漬け	かに風味グラタン・マカロニソテー ポークチャップ カップ豆腐・青じそドレ 出汁がたっぷり葱オムレツ <small>エネルギー 384 kcal 塩分 4.0g タンパク質 22.8g 脂質 16.3g 炭水化物 36.1g</small>	梅だいこん <small>(エネルギー 11 kcal)</small>
16日 (土)	北海道チーズ入り コロッケ (青海苔)	台湾風焼きそば・紅生姜 筍とそぼろ炒め トマトパスタペンネ 鶏の炭火焼き <small>エネルギー 549 kcal 塩分 4.5g タンパク質 20.1g 脂質 29.1g 炭水化物 225.6g</small>	ペッパー ポロニアハム <small>(エネルギー 75 kcal)</small>

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>