



MENU



5/18日 (月)	旨味イカカツ 海老カツプレミアム	山くらげと春雨・人参の酢の物 筍とニラの牛肉炒め ジューシー肉焼売 黒糖わらび餅 <small>エネルギー 524 kcal 塩分 2.7g タンパク質 22.9g 脂質 24.1g 炭水化物 50.3g</small>	笹かまぼこ わさびのせ (エネルギー 26 kcal)
19日 (火)	ロールキャベツと ウイナー トマト煮込み (パセリ)	大判キャベツ焼き・ソース 肉団子のきのこクリームソース マロニーのバジルドレ和え カリカリ梅とささ身和え <small>エネルギー 470 kcal 塩分 5.0g タンパク質 19.9g 脂質 23.8g 炭水化物 45.9g</small>	カップめかぶ (エネルギー 3 kcal)
20日 (水)	おすすり 油淋鶏 ニンニクマヨネーズ (七味)	ブロッコリーのカニあんかけ ソーメンチャンプルー 山芋焼き・明石風 おくらの青唐辛子和え <small>エネルギー 493 kcal 塩分 3.1g タンパク質 19.9g 脂質 33.8g 炭水化物 25.1g</small>	小松菜のお浸し (エネルギー 11kcal)
21日 (木)	四川風麻婆豆腐 (枝豆のせ)	梅ソースで食べるアジフィーレフライ 蒟蒻とネギのニンニク炒め 鶏の香味野菜焼き バリバリ昆布 <small>エネルギー 403 kcal 塩分 4.1g タンパク質 19.5g 脂質 22.5g 炭水化物 27.0g</small>	桃ゼリー (エネルギー 38 kcal)
22日 (金)	茄子のはさみ天ぷら ちくわ天・天つゆ	手作り白菜キムチ 薩摩揚げ・信田巻き煮 粒マスタード入りポテトサラダ ミニバーグ <small>エネルギー 384 kcal 塩分 3.0g タンパク質 11.6g 脂質 22.4g 炭水化物 31.7g</small>	肉味噌うどん (エネルギー 90 kcal)
23日 (土)	ホイコーロー丼 紅生姜のせ	中華チリ春巻き 薩摩芋と豚肉のおかず金平 ミニフランクフルト キャベツボール・ケチャップのせ <small>エネルギー 384 kcal 塩分 4.3g タンパク質 13.7g 脂質 21.0g 炭水化物 36.0g</small>	春雨中華サラダ (エネルギー 42 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 **5/20 油淋鶏・ニンニクマヨネーズ**
唐揚げにたっぷり油淋鶏ソースを絡めて
その上からニンニクマヨネーズをかけました。
ガッツリ食べてスタミナをつけてみてはいかがでしょうか

Instagram▶ @cook_kisarazu
X (旧Twitter)▶ @cook_kisarazu
QRコード
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。

5/25日 (月)	野菜肉巻きフライ マカロニソテー	枝豆のふわふわ豆腐・オクラ添え そぼろ金平炒め 鯖の塩焼き もずくと若芽の酢の物 <small>エネルギー 488 kcal 塩分 2.8g タンパク質 25.5g 脂質 28.8g 炭水化物 33.8g</small>	味付きとろろ芋 (エネルギー 20 kcal)
26日 (火)	ハンバーグ ボロネーゼソース 粉チーズ	若鶏の唐揚げ 蓮根の塩だれ炒め ザーサイ胡椒 チリピーズ <small>エネルギー 623 kcal 塩分 4.1g タンパク質 29.9g 脂質 36.9g 炭水化物 42.2g</small>	ふりかけ カップ佃煮 (エネルギー 36 kcal)
27日 (水)	中華うま煮 蒲鉾のせ	スケソウダラのバジル天ぷら 大根と鶏煮物 いなり揚げ 豚ロース塩ダレ焼き <small>エネルギー 473 kcal 塩分 2.5g タンパク質 28.2g 脂質 25.8g 炭水化物 26.2g</small>	薩摩芋と うぐいす豆の マヨ和え (エネルギー 68 kcal)
28日 (木)	Wソースとんかつ 照り焼きソース 柚子のせ	具沢山昆布煮 味噌風味野菜炒め オムレツ・ケチャップ 胡麻生酢 <small>エネルギー 432 kcal 塩分 4.0g タンパク質 17.0g 脂質 23.3g 炭水化物 35.0g</small>	プチメロンパン (エネルギー 124 kcal)
29日 (金)	チキンカレー コロケのせ 福神漬け	牛肉ステーキ・おろしソース(ポテトフライ) マロニーとゆかり梅マヨサラダ メンマ黒胡椒和え カクテキ <small>エネルギー 609 kcal 塩分 4.3g タンパク質 15.3g 脂質 38.1g 炭水化物 48.7g</small>	胡麻ダレ 中華そば (エネルギー 81 kcal)
30日 (土)	ネギ塩牛丼 紅生姜のせ	W子持ちししゃもフライ・タルタルソース カリフラワーとコーンのフレンチドレ 餃子 たたきごぼう <small>エネルギー 471 kcal 塩分 3.6g タンパク質 17.7g 脂質 27.7g 炭水化物 36.8g</small>	タレ肉団子 (エネルギー 74 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>