



# MENU



6 1日 (月)	コーンたっぷり フライ(青海苔)	彩り野菜のボン酢炒め マロニーのチリソース炒め 鯖のみりん干し焼き 唐辛子みそとインゲン <small>エネルギー 512 kcal 塩分 3.1g タンパク質 15.9g 脂質 26.8g 炭水化物 50.9g</small>	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
2日 (火)	ビーフシチュー ミックスベジタブル	青椒肉絲 ハンバーグ・シャリアピンソース たこ焼き・マヨソース 莖わかめ <small>エネルギー 514 kcal 塩分 7.9g タンパク質 25.8g 脂質 25.2g 炭水化物 51.7g</small>	カクテキ (エネルギー 14 kcal)
3日 (水)	白身魚のシャキッと 天ぷら 酢豚風野菜あんかけ	カレービーフン炒め ハムステーキ・スクランブルエッグ ポテトサラダ・ゆかり和え 木の葉しんじょと人参煮 <small>エネルギー 438 kcal 塩分 2.2g タンパク質 19.0g 脂質 29.9g 炭水化物 20.1g</small>	パンケーキ (エネルギー 76 kcal)
4日 (木)	唐揚げ レモンソース (白ごま)	豚肉とザーサイ炒め ソース焼きそば・紅生姜のせ ホッケのバジル焼き 梅酢ふき <small>エネルギー 519 kcal 塩分 3.7g タンパク質 28.7g 脂質 31.7g 炭水化物 27.1g</small>	ミニ葛餅 (エネルギー 56 kcal)
5日 (金)	豆腐のチゲスープ煮 蒲鉾のせ	白菜とみかんの柚子和え ラビオリ・ポロネーゼソース 鶏のジンジャーソース焼き ミートボール <small>エネルギー 530 kcal 塩分 3.2g タンパク質 24.8g 脂質 27.2g 炭水化物 44.7g</small>	たらこパスタ (エネルギー 62 kcal)
6日 (土)	スタミナ野菜炒め 紅生姜のせ	竹輪のヤンニョム炒め 豆腐ステーキ・胡麻ダレ 若芽とネギの酢味噌和え 梅ごぼう <small>エネルギー 444 kcal 塩分 4.2g タンパク質 16.4g 脂質 27.5g 炭水化物 30.9g</small>	焼きちゃんぽん (エネルギー 52 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せ。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 **6/12 Wロースカツカレー**  
ロースカツ2枚に特製カレーをかけた  
みんな大好きメニューです！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、3月から千葉県産ブランド米を100%使用しております。

6 8日 (月)	チキン竜田揚げ 南蛮タルタルソース ポテトフライ	厚揚げのホイコーロー 茄子オランダ煮 甘酢カリ昆布和え 大判キャベツ・ソース <small>エネルギー 462 kcal 塩分 4.2g タンパク質 11.6g 脂質 32.3g 炭水化物 30.7g</small>	エリンギ 葱塩ペッパー (エネルギー 18 kcal)
9日 (火)	韓国風餃子 旨辛タレ	割り干し大根の塩だれ炒め ブロッコリーとカリフラワーオーロラソース サーターアンダギー 椎茸わさび <small>エネルギー 451 kcal 塩分 2.0g タンパク質 12.4g 脂質 26.3g 炭水化物 39.9g</small>	みかん缶 (エネルギー 13 kcal)
10日 (水)	チヂミ天ぷら 黒胡椒ソース	蒟蒻と根菜・牛肉炒め くわい入りつくね 豚ロースキムチ焼き おくらの山葵醤油和え <small>エネルギー 371 kcal 塩分 2.5g タンパク質 17.9g 脂質 22.0g 炭水化物 24.5g</small>	蕎麦・つゆ (エネルギー 87 kcal)
11日 (木)	ハンバーグ デミグラスソースと マスタードソースがけ	明太チーズロール 大根のそぼろ煮 若芽の梅ドレ和え 茶碗蒸し <small>エネルギー 404 kcal 塩分 3.8g タンパク質 18.4g 脂質 24.9g 炭水化物 25.2g</small>	黒豆 (エネルギー 76 kcal)
12日 (金)	<b>おすすすめ</b> Wロースカツカレー グリーンピース	焼き餃子 春雨ときくらげの柚子和え マカロニサラダ 胡麻高菜 <small>エネルギー 435 kcal 塩分 4.3g タンパク質 11.8g 脂質 23.1g 炭水化物 43.0g</small>	ジャーマンポテト (エネルギー 36 kcal)
13日 (土)	四川風麻婆豆腐 鷹の爪	焼きビーフン炒め オムレツ・オーロラソース(ミックスベジタブル) 牛肉コロッケ カップもずく <small>エネルギー 413 kcal 塩分 3.3g タンパク質 13.6g 脂質 23.0g 炭水化物 37.1g</small>	パンプキンサラダ (エネルギー 54 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>