MENU

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、千葉県産ブランド米を100%使用しております。

6/29 日 (月)	枝豆コロッケ ポテトフライ	鶏と梅酢ふきのサッパリ和え サイコロステーキ･おろしソース･ブロッコリー添え 韓国風ポテトサラダ きくらげ昆布 エネルギー 571 kcal 塩分 4.0g タンパク質 18.0g 脂質 38.1g 炭水化物 40.9g	山菜そば つゆ （エネルギー 90 kcal）
30 日 (火)	酸辣湯	がんもと薩摩揚げの煮物 ハムカツ･粒マスタードソース 葱オムレツ 割り干し大根 エネルギー 483 kcal 塩分 3.5g タンパク質 21.0g 脂質 22.2g 炭水化物 231.0g	パンプキンサラダ （エネルギー 54 kcal）
7/1 日 (水)	おすすめ 山芋焼き天ぷら 甘辛だれ	蓮根のバジル炒め 蒟蒻と豚肉の味噌炒め 豚ロース･ケチャップソース 若芽わさびクリーミードレッシング エネルギー 512 kcal 塩分 3.6g タンパク質 27.7g 脂質 29.5g 炭水化物 33.7g	焼きちゃんぽん （エネルギー 78 kcal）
2 日 (木)	唐揚げ甘辛 黒胡椒和え	葱と油揚げのカリカリ和え 豆腐ステーキ･焙煎胡麻ドレ カレースパゲティサラダ おくら青唐辛子和え エネルギー 566 kcal 塩分 3.1g タンパク質 18.8g 脂質 41.6g 炭水化物 27.5g	ふりかけ 玉子焼き （エネルギー 46 kcal）
3 日 (金)	完熟トマトの ハヤシソース煮 ミックスベジタブル	竹輪の紅葉天ぷら･天つゆ 具沢山切り昆布煮 チョレギサラダ ガーリックチキン焼き エネルギー 377 kcal 塩分 2.7g タンパク質 17.1g 脂質 23.1g 炭水化物 21.9g	搾菜ねぎ和え （エネルギー 34 kcal）
4 日 (土)	アジフライ 青海苔	きくらげとマロニーのごま油炒め ポークチャップ 笹かまぼこ･マヨネーズのせ ニラ饅頭 エネルギー 431 kcal 塩分 2.3g タンパク質 21.4g 脂質 21.7g 炭水化物 34.0g	ブラウニーケーキ （エネルギー 31 kcal）

7/6 日 (月)	ポテマヨさつま天 野菜あんかけ	白滝のカレー炒め わさび香るおくらとひじき和え ハムステーキ･黒胡椒焼き キムチもやし エネルギー 524 kcal 塩分 2.9g タンパク質 26.6g 脂質 36.3g 炭水化物 19.1g	ごぼうサラダ （エネルギー 73 kcal）
7 日 (火)	ハンバーグ 海老トマトクリーム 星形ポテトフライ	切干大根マリネ 甘だれささ身フライ 味噌田楽 白菜柚子和え エネルギー 469 kcal 塩分 4.3g タンパク質 19.1g 脂質 24.5g 炭水化物 44.7g	ミニたい焼き （エネルギー 85 kcal）
8 日 (水)	ビビンバ野菜 キムチのせ	茄子ミート 柔らかロースカツ･胡麻ソース 贅沢焼売 中華クラゲと若芽のドレッシング和え エネルギー 545 kcal 塩分 4.0g タンパク質 24.9g 脂質 32.6g 炭水化物 33.4g	三色豆 （エネルギー 142 kcal）
9 日 (木)	夏野菜のかき揚げ 天つゆ	厚揚げのホイコーロー 大根と鶏のポン酢炒め 鯖の塩焼き メンマラー油和え エネルギー 437 kcal 塩分 4.1g タンパク質 20.4g 脂質 26.4g 炭水化物 25.7g	コールスローサラダ （エネルギー 53 kcal）
10 日 (金)	ビーフカレー ウインナーのせ 福神漬け	鶏むね肉唐揚げ･黒酢ソース キャベツのソース炒め たたきごぼう 玉子豆腐 エネルギー 520 kcal 塩分 3.7g タンパク質 24.1g 脂質 33.6g 炭水化物 29.4g	ニシン昆布巻き （エネルギー 25 kcal）
11 日 (土)	豚肉と野菜 スタミナ炒め 紅生姜	チリソース春巻き･Wソースがけ 蓮根とそぼろ炒め 枝豆とコーンのマヨネーズ くわい入りつくね エネルギー 488 kcal 塩分 3.8g タンパク質 21.2g 脂質 27.4g 炭水化物 38.3g	杏仁豆腐 （エネルギー 18 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 **7/1 蓮根のバジル炒め**

新メニュー！シャキシャキした蓮根とバジルソースが

とても良く合う一品です。ぜひご賞味ください♪

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 0438- 37-0141（ミナ オイシイ）

※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