



MENU



7/13日 (月)	贅沢玉葱メンチカツ 青海苔	九条ネギ薩摩・生姜あんかけ スナップえんどうと昆布マヨ和え コーンとピーズサラダ 野菜肉巻き <small>エネルギー 510 kcal 塩分 2.9g タンパク質 18.4g 脂質 31.2g 炭水化物 40.1g</small>	胡麻ダレ 冷やし中華 (エネルギー 81 kcal)
14日 (火)	白身魚のシャキッと天 酢豚あんかけ	ビーフン炒め チーズ餃子・チーズかけ チヂミ焼き・たれ 梅酢ふき <small>エネルギー 354 kcal 塩分 4.3g タンパク質 15.6g 脂質 16.2g 炭水化物 35.2g</small>	パンケーキ (エネルギー 76 kcal)
15日 (水)	黒胡椒唐揚げ	いんげんと油揚げの炒め物 金平ごぼう 秋刀魚塩焼き 味付け海苔・玉子焼き <small>エネルギー 556 kcal 塩分 2.0g タンパク質 25.3g 脂質 39.2g 炭水化物 20.5g</small>	明太子 パスタサラダ (エネルギー 60 kcal)
16日 (木)	麻婆鶏団子	スケソウダラのバジル天ぷら 葱と蒟蒻と若芽の酢味噌和え 梅入りポテトサラダ 豚ロース・香味野菜焼 <small>エネルギー 512 kcal 塩分 5.0g タンパク質 24.0g 脂質 28.8g 炭水化物 37.0g</small>	とろろ芋 (エネルギー 20 kcal)
17日 (金)	☆お楽しみ エビフライと 野菜コロッケ	茄子と鶏とオクラの青じそ和え 肉巻きと花がんとカレー煮 ポークウィンナー 合鴨フレンチドレ <small>エネルギー 465 kcal 塩分 2.7g タンパク質 16.6g 脂質 28.8g 炭水化物 32.3g</small>	納豆 (エネルギー 44 kcal)
18日 (土)	韓国風プルコギ 鷹の爪	白菜と柚子みかん和え 揚げ出し豆腐・生姜のせ スパゲティサラダ メンマラー油和え <small>エネルギー 363 kcal 塩分 2.3g タンパク質 14.4g 脂質 20.6g 炭水化物 30.2g</small>	じゃがベーバーグ ケチャップ (エネルギー 102 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。
- ◇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 **7/17 茄子と鶏とオクラの青じそ和え**
 食欲が無くなる暑い季節ですが、さっぱりとした味に仕上げ
 栄養満点な一品です。是非お召し上がりくださいませ♪

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。

7/20日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
21日 (火)	チーズinメンチカツ 粒マスタードの スパンテー	もやしと搾菜の葱塩ペッパー炒め 肉詰め稲荷煮・オクラ添え サイコロステーキ・おろしソース カップめかぶ <small>エネルギー 606 kcal 塩分 3.2g タンパク質 17.1g 脂質 44.5g 炭水化物 30.3g</small>	玉子サラダ パプリカ粉 (エネルギー 65 kcal)
22日 (水)	牛丼風煮 (白滝入り) 蒲鉾のせ	ちくわ天・はんぺん天・抹茶塩 ペンネアラビアータ・チーズかけ カリフラワーの胡麻ドレサラダ 鶏の明太子シーズニング焼き <small>エネルギー 513 kcal 塩分 3.1g タンパク質 25.8g 脂質 23.2g 炭水化物 45.2g</small>	すし揚げ (エネルギー 32 kcal)
23日 (木)	照り焼きハンバーグ 紅生姜タルタルソース	若鶏の唐揚げ ロールキャバツのキムチスープ煮 ゴマ生酢 笹かまぼこ・わさびのせ <small>エネルギー 512 kcal 塩分 3.7g タンパク質 25.5g 脂質 31.9g 炭水化物 28.2g</small>	肉味噌うどん (エネルギー 90 kcal)
24日 (金)	ポークカレー チキンリング (福神漬け)	茄子と豚肉のポン酢炒め オムレツ・ミートソース 鯖竜田揚げ・旨辛タレ 春雨中華サラダ <small>エネルギー 636 kcal 塩分 4.0g タンパク質 32.3g 脂質 34.7g 炭水化物 46.3g</small>	わらび餅 黒糖 (エネルギー 80 kcal)
25日 (土)	白身フライ タルタル	鶏と野菜の黒酢ソース炒め ソース焼きそば・青海苔 南瓜焼売 ふりかけ・カップ佃煮 <small>エネルギー 405 kcal 塩分 3.3g タンパク質 14.9g 脂質 19.9g 炭水化物 44.7g</small>	カクテキ (エネルギー 14 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>