



M E N U



8/10日 (月)	四川風麻婆豆腐 鷹の爪	ゴーヤチャンプルー 二層のブラックカレーコロッケ/カップ佃煮 秋刀魚の塩焼き 笹かまぼこ・わさびのせ エネルギー 589 kcal 塩分 4.9g タンパク質 27.9g 脂質 35.9g 炭水化物 41.0g	うどん・つゆ (エネルギー 78 kcal)
11日 (火・祝)	8/11～15までお休みさせていただきます。		
12日 (水)			
13日 (木)			
14日 (金)			
15日 (土)			

◇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 **8/17 厚揚げのヤンニョムソース**

甘辛いヤンニョムソースが厚揚げに絡んでこってりとした

ご飯が進む一品です。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、千葉県産ブランド米を100%使用しております。

8/17日 (月)	おすすめ ハンバーグ デミソースと 粒マスタードソース ミックスベジタブル	厚揚げのヤンニョムソース炒め Wメンチカツ・照焼ソース もっちり芋煮 黒胡椒ポテトサラダ エネルギー 616 kcal 塩分 4.2g タンパク質 23.1g 脂質 35.7g 炭水化物 48.7g	きょうりぼき (エネルギー 25 kcal)
18日 (火)	カレー竹輪天 ハム天ぷら 天つゆ	切干大根チャンプル ポークチャップ 焼売 椎茸わさび エネルギー 485 kcal 塩分 3.3g タンパク質 19.4g 脂質 28.4g 炭水化物 35.1g	にらキムチ (エネルギー 14 kcal)
19日 (水)	唐揚げ黒酢南蛮 ブロッコリー添え	茄子と豚肉の紅生姜炒め 台湾風焼きそば・青海苔 豚ロース・塩だれ焼き 梅ごぼう エネルギー 514 kcal 塩分 4.0g タンパク質 25.8g 脂質 29.7g 炭水化物 31.3g	豆乳入り饅頭 (エネルギー 57 kcal)
20日 (木)	おろしポン酢で食べる アジフライ	鶏の梅酢ふきのサッパリ和え ニンニクの芽の牛丼風煮 月見つくね オムレツ・ケチャップ エネルギー 532 kcal 塩分 6.8g タンパク質 29.4g 脂質 22.6g 炭水化物 52.0g	コールスローサラダ (エネルギー 48 kcal)
21日 (金)	スパイシーカレー 枝豆とコーンのせ 福神漬け	グリルチキンステーキ・おろしソース わかめとおくらのわさびソース ウインナー・塩胡椒 豚玉ねぎ串カツ エネルギー 538 kcal 塩分 4.9g タンパク質 22.5g 脂質 29.5g 炭水化物 44.7g	春雨中華サラダ (エネルギー 42 kcal)
22日 (土)	青梗菜と豚肉の 搾菜スープ煮 グリーンピースのせ	揚げ出し豆腐・肉味噌のせ カリフラワーとコーン焙煎胡麻ドレ さつま天焼き・生姜のせ トマトパスタサラダ エネルギー 417 kcal 塩分 2.3g タンパク質 15.1g 脂質 23.7g 炭水化物 33.4g	甘辛さがきごぼう (エネルギー 31 kcal)

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 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>