



M E N U



8/24 日 (月)	おろしポン酢で食べる 白身フライ	蓮根そぼろ炒め 手作り白菜キムチ ポテトサラダゆかり和え 小籠包 エネルギー 339 kcal 塩分 2.7g タンパク質 12.1g 脂質 17.1g 炭水化物 30.9g	焼きちゃんぽん (エネルギー 78 kcal)
25 日 (火)	Wメンチカツ 胡麻ソースがけ	蒸し鶏と茄子の梅ドレ和え 切り昆布煮 ホッケ塩焼き チリビーンズ エネルギー 476 kcal 塩分 2.7g タンパク質 25.8g 脂質 25.8g 炭水化物 31.4g	ジャーマンポテト (エネルギー 76 kcal)
26 日 (水)	ちくわ天・はんぺん天 天つゆ 一口うどん おすすめ	金平ごぼう 山クラゲと春雨のマヨ和え おくらニンニク醤油 豚ロース生姜焼き エネルギー 472 kcal 塩分 5.2g タンパク質 16.6g 脂質 21.8g 炭水化物 51.5g	味付きとろろ芋 (エネルギー 20 kcal)
27 日 (木)	ハンバーグ 照りマヨソース ポテトフライ ミックスベジタブル	蒟蒻とネギ炒め 明太チーズロール 甘酢ガリ昆布和え かに玉ボール エネルギー 332 kcal 塩分 2.7g タンパク質 14.5g 脂質 16.2g 炭水化物 31.8g	蕎麦・つゆ (エネルギー 87 kcal)
28 日 (金)	オムレツ ポロネーゼソース 粉チーズ ブロッコリー添え	大根の枝豆あんかけ 青椒肉絲 海老フリッター・オーロラソース しばわかめ エネルギー 358 kcal 塩分 2.9g タンパク質 12.4g 脂質 20.5g 炭水化物 30.4g	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
29 日 (土)	お楽しみメニュー		

◇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 8/26 ちくわ天・はんぺん天 一口うどん

天ぷらとうどんを混ぜてお召し上がりくださいませ♪

ご飯大盛りサービス中！

※一部特注弁当は容器の都合により
対応できませんので、お尋ねください。



Instagram>

@cook_kisarazu



X (旧Twitter)>

@cook_kisarazu



◆お米は、千葉県産ブランド米を100%使用しております。

8/31 日 (月)	ブラック カレーコロッケ	マロニーの麻婆炒め 白菜柚子みかん和え メンマラー油和え グラタン エネルギー 378 kcal 塩分 2.7g タンパク質 8.5g 脂質 18.3g 炭水化物 41.9g	納豆 (エネルギー 44 kcal)
9/1 日 (火)	油淋鶏	切干大根 豚肉の青唐辛子炒め ゴマ生酢 鯖のバジル焼き エネルギー 467 kcal 塩分 2.3g タンパク質 26.9g 脂質 31.5g 炭水化物 13.3g	ブロッコリー 梅ドレサラダ (エネルギー 15 kcal)
2 日 (水)	彩野菜のかき揚げ ゆず塩	茄子のポン酢炒め 牛肉と白滝炒め ハムステーキ・醤油焼き 玉子豆腐 エネルギー 448 kcal 塩分 1.9g タンパク質 18.1g 脂質 30.7g 炭水化物 24.0g	カクテキ (エネルギー 14 kcal)
3 日 (木)	トンカツ ガーリックマヨソース	山クラゲともやしの酢の物 厚揚げのホイコーロー 鶏のジンジャーソース トマトパスタサラダ エネルギー 540 kcal 塩分 4.9g タンパク質 19.9g 脂質 28.1g 炭水化物 38.0g	ふりかけ 佃煮 (エネルギー 36 kcal)
4 日 (金)	ビーフカレー ウインナー (福神漬け)	おろしソースハンバーグ・枝豆のせ 鯖の竜田揚げ・酢豚あんかけ 若芽のわさびソース和え 野菜肉巻き エネルギー 678 kcal 塩分 7.2g タンパク質 29.0g 脂質 40.1g 炭水化物 46.5g	たたきごぼう (エネルギー 46 kcal)
5 日 (土)	お楽しみメニュー		

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>