



M E N U



9/7日 (月)	玉葱メンチカツ 玉葱ソース	チャーシューとメンマネギ和え ブロッコリーとピーマンのニンニク醤油炒め ふっくらがんも焼き生姜のせ カップもずく エネルギー 336 kcal 塩分 4.5g タンパク質 19.0g 脂質 16.7g 炭水化物 32.0g	里芋の そぼろあんかけ (エネルギー 76 kcal)
8日 (火)	豆腐ハンバーグ 山葵ソース ミックスベジタブル	鶏天・つゆ こんにゃくとミニ串天 ポークチャップ 梅ごぼう エネルギー 512 kcal 塩分 5.0g タンパク質 17.6g 脂質 28.5g 炭水化物 42.3g	玉子サラダ パセリのせ (エネルギー 65 kcal)
9日 (水)	クックの日! 唐揚げザンギ3つ 七味マヨネーズ おすすり	具沢山ひじき煮 ハンバーグ・シャリアピンソース 揚げ茄子・肉味噌のせ わかめの紅生姜和え エネルギー 615 kcal 塩分 2.4g タンパク質 29.5g 脂質 44.4g 炭水化物 22.0g	合鴨フレンチドレ (エネルギー 73 kcal)
10日 (木)	牛すき煮 紅生姜	魚介だし香るクリーミーコロッケ 大根の味噌田楽・柚子のせ 鶏皮串・たれ 韓国風ポテトサラダ エネルギー 430 kcal 塩分 2.0g タンパク質 14.3g 脂質 22.1g 炭水化物 38.7g	焼きうどん (エネルギー 73 kcal)
11日 (金)	北海道産牛肉コロッケ デミソースかけ 青海苔	マロニーとゆかり・梅搾菜和え 切干大根のカレー炒め 鶏の塩だれ焼き 一口ニン昆布巻き エネルギー 357 kcal 塩分 2.6g タンパク質 12.9g 脂質 16.1g 炭水化物 38.8g	ニラキムチ (エネルギー 13 kcal)
12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。

9/9はクックの日!

人気メニュー＆北海道唐揚げザンギが+1個された
ボリューム感満載のサービスメニューとなっております♪

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。

9/14日 (月)	ビビンバ丼 キムチのせ	カレーカツ・ブロッコリー添え ロールキャベツ・がんものコンソメ煮 チキンピカタ・ケチャップ 胡麻ドレで食べる冷奴 エネルギー 497 kcal 塩分 3.6g タンパク質 29.0g 脂質 28.4g 炭水化物 28.5g	山くらげ マヨネーズ (エネルギー 71 kcal)
15日 (火)	麻婆白菜 鷹の爪のせ	オニオンリングフライ・パプリカ粉かけ おろしポン酢かけチーズ餃子 若芽と鶏の梅ドレ和え 豚ロース・香味野菜焼 エネルギー 474 kcal 塩分 3.5g タンパク質 24.0g 脂質 26.3g 炭水化物 34.2g	粒マスタード入り スパゲティサラダ (エネルギー 101 kcal)
16日 (水)	ハンバーグ ホワイトソース パセリのせ ポテトフライ	子持ちししゃもフライ・チリマヨソース ミートソースナポリタン 甘酢ガリ昆布和え ブロッコリーとコーン・フレンチドレサラダ エネルギー 547 kcal 塩分 4.0g タンパク質 17.3g 脂質 33.7g 炭水化物 43.4g	抹茶饅頭 (エネルギー 57 kcal)
17日 (木)	酢鶏	ねじり蒟蒻の甘辛煮 牛肉と青唐辛子炒め なめらか豆乳がんも 納豆 エネルギー 411 kcal 塩分 1.1g タンパク質 23.3g 脂質 27.9g 炭水化物 13.0g	焼きちゃんぽん (エネルギー 78 kcal)
18日 (金)	ビーンズ入り キーマカレー 枝豆のせ 福神漬け	紫いもコロッケ・チキンリング インゲンとそぼろ炒め 軟骨入りつくね串 鶏野菜きのこオムレツ エネルギー 621 kcal 塩分 3.4g タンパク質 27.7g 脂質 29.4g 炭水化物 57.4g	笹かまぼこ 七味マヨネーズ (エネルギー 64 kcal)
19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>