



M E N U



9/21 日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
22 日 (火・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
23 日 (水・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
24 日 (木)	ハンバーグ 海老クリームソース (パセリ) ポテトフライ	麻婆茄子 豆乳入り薩摩揚げ・甘酢あんかけ 大根ガリ昆布和え 蒸し鶏と梅ザーサイ エネルギー 491 kcal 塩分 4.5g タンパク質 21.5g 脂質 27.5g 炭水化物 38.7g	牛肉生姜 (エネルギー 88 kcal)
25 日 (金)	黒胡椒唐揚げ	豚肉・ニラキムチ炒め 小松菜とベーコンクリーム煮 梅酢割り干し マカロニカレーサラダ エネルギー 466 kcal 塩分 3.1g タンパク質 20.0g 脂質 31.8g 炭水化物 23.9g	とろろ芋とおくらの 和え物 (エネルギー 13 kcal)
26 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 **10/2 和風カレー・うどん入り**
和風カレーに仕上げうどんを入れています。
いつもと違うメニューになっています。ぜひご賞味ください♪

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。

9/28 日 (月)	黒胡椒ソースで食べる Wとんかつ	白菜とニラのごま油炒め 牛肉と根菜煮物 中華クラゲと若芽のドレ和え イカステーキみりん焼き エネルギー 424 kcal 塩分 2.9g タンパク質 22.4g 脂質 24.0g 炭水化物 26.1g	ペッパー ボロニアハム (エネルギー 75 kcal)
29 日 (火)	彩野菜のかき揚げ (天つゆ)	水餃子・肉味噌のせ 春雨マヨネーズサラダ 牛肉ステーキ・玉葱ソース 佃煮 エネルギー 527 kcal 塩分 3.5g タンパク質 12.1g 脂質 36.9g 炭水化物 39.1g	上海焼きそば (紅生姜) (エネルギー 101 kcal)
30 日 (水)	ビビンバーク キムチのせ	厚切りハムカツ・デミソース 肉野菜炒め 柿団子 おくらとおかず生姜和え エネルギー 570 kcal 塩分 5.0g タンパク質 27.5g 脂質 27.5g 炭水化物 53.0g	コールスロー サラダ (エネルギー 48 kcal)
10/1 日 (木)	コロッケと 梅肉メンチカツ (青海苔)	肉豆腐・紅生姜のせ 若芽とネギの味噌和え 鶏のバターオイル焼き ふりかけ/キャンディーチーズ エネルギー 561 kcal 塩分 3.2g タンパク質 24.8g 脂質 32.1g 炭水化物 39.5g	山くらげ マヨネーズ (エネルギー 71 kcal)
2 日 (金)	おすすめ 和風カレー うどん入り ネギのせ	ちくわ天・旨辛タレ 挽肉とコーン・豆腐のマヨ炒め グラタン ツナとカリフラワーのバジルドレ和え エネルギー 586 kcal 塩分 4.9g タンパク質 21.0g 脂質 29.5g 炭水化物 54.3g	肉団子 (エネルギー 74 kcal)
3 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>