



# M E N U



|                  |                              |                                                                                                                    |                                            |
|------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 10/5<br>日<br>(月) | イカしそチーズカツ<br>ペンネソテー          | 油揚げ肉巻きとバーグのキムチスープ煮<br>筍とそぼろ煮<br>山芋焼き・ソース<br>野菜肉巻き<br><br>エネルギー 474 kcal 塩分 3.9g<br>タンパク質 18.6g 脂質 26.3g 炭水化物 39.4g | ごぼうサラダ<br><br>(エネルギー 73 kcal)              |
| 6<br>日<br>(火)    | チヂミ天ぷら<br>チリマヨソース<br>味付け海苔   | 豆腐カニあんかけ<br>蒟蒻・がんも・竹輪の味噌煮<br>豚ロース・生姜焼き<br>山菜おろし和え<br><br>エネルギー 334 kcal 塩分 1.9g<br>タンパク質 15.4g 脂質 20.9g 炭水化物 17.8g | ピーマンの<br>ツナ和え<br><br>(エネルギー 15 kcal)       |
| 7<br>日<br>(水)    | 唐揚げの<br>おろし野菜あんかけ            | 蓮根金平<br>きのこオムレツ・トマトソース<br>肉団子<br>オクラの梅和え<br><br>エネルギー 506 kcal 塩分 4.3g<br>タンパク質 19.9g 脂質 29.8g 炭水化物 38.9g          | ジャージャー麺<br><br>(エネルギー 87 kcal)             |
| 8<br>日<br>(木)    | 四川風麻婆豆腐<br>(鷹の爪)             | 旨塩枝豆春巻き<br>ポークチャップ<br>粒マスタード入り・ポテトサラダ<br>若鶏の塩だれ焼き<br><br>エネルギー 499 kcal 塩分 3.2g<br>タンパク質 21.2g 脂質 30.5g 炭水化物 32.3g | オールドファッション<br>チョコ味<br><br>(エネルギー 113 kcal) |
| 9<br>日<br>(金)    | 葱オムレツ天ぷら<br>茄子包み揚げ天ぷら<br>天つゆ | 蒟蒻のネギにんにく醤油炒め<br>もやし炒め<br>肉焼売/ふりかけ<br>いんげんの肉味噌のせ<br><br>エネルギー 551 kcal 塩分 2.7g<br>タンパク質 18.7g 脂質 36.1g 炭水化物 32.6g  | さつまいもサラダ<br>黒胡椒和え<br><br>(エネルギー 73 kcal)   |
| 10<br>日<br>(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。



いつもお世話になっております。

大変ご好評頂きました夏季限定冷やし麺メニューが

**10/15 (木)迄**となります。

また、新メニューも販売予定です。どうぞお楽しみに！

## 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。

|                     |                                    |                                                                                                                                        |                                 |
|---------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 10/12<br>日<br>(月・祝) | 祝日の為、お休みさせていただきます。                 |                                                                                                                                        |                                 |
| 13<br>日<br>(火)      | 根菜メンチカツ<br>玉葱ソース                   | スナッペンとうと昆布のマヨネーズ和え<br>厚揚げの肉味噌煮<br>サイコロステーキ・ステーキソース<br>しばわかめ<br><br>エネルギー 626 kcal 塩分 4.1g<br>タンパク質 17.1g 脂質 44.8g 炭水化物 34.4g           | ジャーマンポテト<br><br>(エネルギー 36 kcal) |
| 14<br>日<br>(水)      | 塩唐揚げ<br>カレー塩                       | ブロッコリーとコーンクリーム煮(グリーンピース)<br>牛すき煮(紅生姜)<br>たたきごぼう<br>ハムステーキ・バター醤油焼き<br><br>エネルギー 558 kcal 塩分 3.9g<br>タンパク質 28.3g 脂質 33.8g 炭水化物 32.7g     | とろろ芋<br><br>(エネルギー 10 kcal)     |
| 15<br>日<br>(木)      | <b>おすすめ</b><br>イタリアンハンバーグ<br>パセリのせ | オクラのすり身天ぷら・旨辛タレ<br>タットリタン(韓国風肉じゃが)<br>山菜クリーミードレ若芽サラダ<br>笹かまぼこ・七味マヨネーズ<br><br>エネルギー 535 kcal 塩分 3.7g<br>タンパク質 23.1g 脂質 31.5g 炭水化物 40.1g | 畑のビーフ<br><br>(エネルギー 57 kcal)    |
| 16<br>日<br>(金)      | ビーフカレー<br>肉団子入り<br>ミックスベジタブル       | 白菜とツナ和え<br>チキン南蛮・手作りタルタル<br>メンマネギ和え<br>鯖の塩焼き<br><br>エネルギー 510 kcal 塩分 5.1g<br>タンパク質 24.3g 脂質 29.5g 炭水化物 36.2g                          | 卵の花<br><br>(エネルギー 56 kcal)      |
| 17<br>日<br>(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>