



M E N U



11/2日 (月)	贅沢玉葱 メンチカツ	金平ごぼう 茄子の味噌炒め 生酢とツナの和え物 イカステーキ エネルギー 403 kcal 塩分 3.6g タンパク質 16.0g 脂質 21.7g 炭水化物 33.8g	炭火軟骨つくね (エネルギー 30 kcal)
3日 (火・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
4日 (水)	照り焼きハンバーグ 玉子サラダのせ 七味がけ	二層のブラックカレーコロケ いんげんと挽肉の油炒め 春雨の胡麻ドレサラダ カップめかぶ エネルギー 473 kcal 塩分 2.2g タンパク質 17.0g 脂質 28.9g 炭水化物 36.0g	白菜キムチ (エネルギー 14 kcal)
5日 (木)	油淋鶏	豚肉と青唐辛子炒め 蒟蒻ともやしの塩だれ和え ホッケ塩焼き わさびクリーミードレサラダ エネルギー 468 kcal 塩分 2.3g タンパク質 23.8g 脂質 33.8g 炭水化物 15.4g	パリパリ昆布 (エネルギー 24 kcal)
6日 (金)	イカキャベツ 紅生姜タルタル	さつまいも野菜のおかず煮 親子オムレツカニあんかけ ザーサイとネギ和え 味噌田楽 エネルギー 378 kcal 塩分 4.1g タンパク質 12.5g 脂質 16.3g 炭水化物 43.3g	粒マスタード入り スパゲティサラダ (エネルギー 50 kcal)
7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 **11/12 五目ちらし御飯**

手作りした具材とお酢のバランスで食欲をそそります。

ぜひ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。

11/9日 (月)	Wロースとんかつ 胡麻ソース	割り干し大根の甘辛煮 ロールキャベツ・キムチスープ煮 桜島鶏つくね・たれ 甘酢ガリ昆布和え/カップ佃煮 エネルギー 428 kcal 塩分 5.5g タンパク質 19.2g 脂質 18.0g 炭水化物 51.3g	かに玉ボール (エネルギー 33 kcal)
10日 (火)	贅沢たらこフライ たらこマヨソース	青椒肉絲 サイコロステーキ・おろしソース・Mixベジ カリフラワーの玉葱ソースのサラダ おかず生姜 エネルギー 545 kcal 塩分 2.6g タンパク質 12.2g 脂質 41.0g 炭水化物 28.4g	山クラゲと 鶏和え (エネルギー 44 kcal)
11日 (水)	かき揚げ うどんを添えて 天つゆ	水餃子の麻婆煮 もやしの玉子とじ煮・ケチャップのせ おろし山菜 鶏の七味焼き エネルギー 463 kcal 塩分 1.0g タンパク質 18.0g 脂質 25.7g 炭水化物 36.1g	笹かまぼこ わさび (エネルギー 64 kcal)
12日 (木)	おすすめ 五目ちらし御飯 ハムチーズカツ	おでん煮(大根・がんも・薩摩) ほうれん草とツナ和え 小籠包 青海苔のポテトサラダ エネルギー 380 kcal 塩分 2.1g タンパク質 13.1g 脂質 23.1g 炭水化物 27.0g	梅酢割り干し (エネルギー 32 kcal)
13日 (金)	ビーフカレー ビーンズのせ 福神漬け	ウインナーとポテトの黒胡椒ソース炒め 唐揚げ・黒酢野菜あんかけ 豚ロース・ハニーマスタードソース おくらと沢庵梅胡麻和え エネルギー 568 kcal 塩分 5.2g タンパク質 26.2g 脂質 36.2g 炭水化物 34.5g	黒糖わらび餅 (エネルギー 80 kcal)
14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>