

MENU



11/16 日 (月)	ささみチーズロール おさつコロッケ	筍と挽肉の塩炒め カリフラワーのチリソース炒め 玉葱薩摩揚げ焼き･生姜のせ ふりかけ/ミレービスケット エネルギー 484 kcal　塩分 2.9g タンパク質 18.7ｇ　脂質 23.7ｇ　炭水化物 48.1ｇ	ピーマンのツナ和え （エネルギー 13 kcal）
17 日 (火)	ハンバーグ 海老トマトクリーム パプリカのせ	白麻婆豆腐 アジフライ ペペロンチーニ ザーサイネギ和え エネルギー 557 kcal　塩分 4.0g タンパク質 23.0ｇ　脂質 30.3ｇ　炭水化物 47.7ｇ	納豆 （エネルギー 44 kcal）
18 日 (水)	鶏天南蛮 手作りタルタルソース	切干大根マリネ 肉じゃが ハムステーキ･バター醤油焼き オクラの塩昆布和え エネルギー 462 kcal　塩分 2.7g タンパク質 17.4ｇ　脂質 27.8ｇ　炭水化物 34.0ｇ	合鴨フレンチドレ パセリのせ （エネルギー 73 kcal）
19 日 (木)	八宝菜 うずら卵	ミートソース春巻き 蒸し鶏とブロッコリーの照りマヨソース和え 小松菜のポン酢和え 梅ごぼう エネルギー 350 kcal　塩分 2.2g タンパク質 15.9ｇ　脂質 19.2ｇ　炭水化物 28.8ｇ	マカロニサラダ （エネルギー 47 kcal）
20 日 (金)	ビーフシチュー ブロッコリーのせ	イカしそチーズカツ 油揚げ肉巻きと薩摩揚げのカレー煮 枝豆とコーンの青じそ和え ツナ入りスパゲティサラダ エネルギー 567 kcal　塩分 2.5g タンパク質 21.5ｇ　脂質 32.1ｇ　炭水化物 46.8ｇ	野菜肉巻き （エネルギー 66 kcal）
21 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様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 **11/26 おかかご飯**
混ぜ込みご飯の中でも人気メニューの一つです。
ちくわ天･南瓜天との相性もピッタリです。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。

11/23 日 (月･祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
24 日 (火)	クラッシュロース ハムカツ （青海苔）	蓮根塩だれ炒め 小海老切り昆布煮 野菜サラダ･オーロラソース ホッケのバジル焼き エネルギー 407 kcal　塩分 2.0g タンパク質 17.9ｇ　脂質 22.7ｇ　炭水化物 29.3ｇ	ミニフランクフルト （エネルギー 60 kcal）
25 日 (水)	ヤンニョムチキン	酸辣湯 塩昆布とキャベツ炒め オムレツ･デミソース 若芽と中華クラゲサラダ エネルギー 507 kcal　塩分 5.5g タンパク質 24.9ｇ　脂質 31.5ｇ　炭水化物 29.7ｇ	大根おろし 明太子のせ （エネルギー 17 kcal）
26 日 (木)	おすすめ おかかご飯 竹輪の紅葉揚げ 南瓜天ぷら(塩)	牛肉トマトのガーリック炒め マロニーとゆかり和え 黒豆 鯖の塩焼き エネルギー 611 kcal　塩分 3.3g タンパク質 28.6ｇ　脂質 36.5ｇ　炭水化物 47.7ｇ	青りんごゼリー （エネルギー 42 kcal）
27 日 (金)	キーマカレー コーンのせ （福神漬け）	もやしと挽肉の味噌炒め たらの柚子香るフライ/焼きそば ミニたい焼き ハンバーグ･レトロソース エネルギー 723 kcal　塩分 4.4g タンパク質 37.7ｇ　脂質 33.2ｇ　炭水化物 68.9ｇ	メンマ黒胡椒和え （エネルギー 12 kcal）
28 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
（ミナ　オイシイ）

※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