

A：定食
B：ヘルシー定食

の栄養価には、ライス普通盛 420kcalが含まれます。
の栄養価には、ライス小盛 302kcalが含まれます。

予定献立表

茨城県鹿嶋市光3番地
TEL 0299-82-3548
FAX 0299-82-3547
株式会社 鹿島フード

4/2(日)				4/3(月)				4/4(火)				4/5(水)				4/6(木)				4/7(金)				4/8(土)				
A	日曜日おまかせメニュー				プルコギ				ハンバーグ				ハムクラランチかつ				メンチカツ				スタミナ炒め				オカラコロッケ			
			カロリー		レンコン煮物	カロリー	706	いんげんソテー	カロリー	733	高野豆腐煮物	カロリー	823	麻婆春雨	カロリー	806	さつま揚げ煮物	カロリー	882	茄子シギヤキ	カロリー	734						
			蛋白質		カレーコロッケ	蛋白質	17.2	小松菜辛し和え	蛋白質	19.6	にら饅頭	蛋白質	23.6	棒ギョーザ	蛋白質	19.7	春巻き	蛋白質	22.5	ます塩焼き	蛋白質	21.4						
			脂 質		わかめ和え	脂 質	19.1	ピリ辛大根そぼろ	脂 質	17.5	キュウリ和え物	脂 質	25.8	わさび和え	脂 質	15.6	おろし和え	脂 質	31.7	黒胡椒メンマ	脂 質	18.8						
			塩 分		五目豆	塩 分	2.4	シューマイ	塩 分	3.1	なめたけ	塩 分	3.7	ザーサイ	塩 分	3.7	山クラゲ	塩 分	4.0	ピーナツ和え	塩 分	3.0						
B					鮭塩焼き				親子煮				棒棒鶏				八宝菜				サバ文化干し							
			カロリー		レンコン煮物	カロリー	602	いんげんソテー	カロリー	638	高野豆腐煮物	カロリー	555	麻婆春雨	カロリー	637	さつま揚げ煮物	カロリー	648									
			蛋白質		カレーコロッケ	蛋白質	20	小松菜辛し和え	蛋白質	18.1	にら饅頭	蛋白質	23.4	棒ギョーザ	蛋白質	16.4	春巻き	蛋白質	27.4									
			脂 質		わかめ和え	脂 質	19.2	ピリ辛大根そぼろ	脂 質	20.4	キュウリ和え物	脂 質	13.3	わさび和え	脂 質	17.8	おろし和え	脂 質	18.7									
			塩 分		五目豆	塩 分	2.3	シューマイ	塩 分	3.1	なめたけ	塩 分	2.8	ザーサイ	塩 分	4.2	山クラゲ	塩 分	3.9									
カレー			カロリー		ビーフカレー				チキンカレー				キーマカレー				ポークカレー				激辛カレー							
		脂 質		22.3				19.4				36.2				23.0				22.3				カロリー				
		塩 分		3.6				3.6				3.6				3.6				3.7				脂 質				
丼物			カロリー		牛丼				天丼				中華丼				焼とり丼				ロコモコ丼				カロリー			
			脂 質		16.0				16.0				13.2				15.3				21.0				脂 質			
			塩 分		2.0				2.0				2.2				2.2				1.9				塩 分			
			塩 分		2.0				2.0				2.2				2.2				1.9				塩 分			
麺類			カロリー		えび塩ラーメン				カレー南蛮				海老ワンタン麺				かき揚げうどん・そば				味噌ラーメン				カレーうどん・そば			
			脂 質		9.8				15.0				6.5				10.0				10.4				脂 質			
			塩 分		7.2				6.8				7.4				8.1				7.6				塩 分			
			塩 分		7.2				6.8				7.4				8.1				7.6				塩 分			

4/9(日)				4/10(月)				4/11(火)				4/12(水)				4/13(木)				4/14(金)				4/15(土)						
A	日曜日おまかせメニュー			えびフライ			クリームコロッケ			鶏のから揚げ			ささ身カツ			肉団子酢豚風			厚切りハムカツ											
		カロリー		ペペロンチーノ	カロリー	739	レンコン煮物	カロリー	715	里芋煮物	カロリー	831	キノコスパゲティ	カロリー	726	ひじき炒め煮	カロリー	838	野菜炒め	カロリー	892									
		蛋白質		ごぼう巻き煮物	蛋白質	15.1	カニかま	蛋白質	14.8	生姜天	蛋白質	26.0	大豆チリコンカン	蛋白質	19.7	棒ギョーザ	蛋白質	20.8	チヂミ	蛋白質	25.6									
		脂 質		かぼちゃサラダ	脂 質	17.9	オクラお浸し	脂 質	17.6	小松菜お浸し	脂 質	24.5	青梗菜お浸し	脂 質	15.1	カリフラワーゆかり和え	脂 質	21.6	ハンバーグ	脂 質	29.1									
		塩 分		くわい梅和え	塩 分	2.6	かつお大根	塩 分	2.9	昆布佃煮	塩 分	3.5	ザーサイ	塩 分	3.9	海の茎	塩 分	3.6	海苔佃煮	塩 分	2.6									
B				赤魚塩焼き			アジ南蛮漬け			鮭ハンバーグ			サバ葱塩焼き			豆腐ハンバーグ														
		カロリー		ペペロンチーノ	カロリー	514	モズク	カロリー	577	里芋煮物	カロリー	521	キノコスパゲティ	カロリー	527	ひじき炒め煮	カロリー	548												
		蛋白質		ごぼう巻き煮物	蛋白質	21.1	カニかま	蛋白質	18.8	生姜天	蛋白質	15.9	大豆チリコンカン	蛋白質	20.8	棒ギョーザ	蛋白質	15.4												
		脂 質		かぼちゃサラダ	脂 質	8.7	オクラお浸し	脂 質	14.5	小松菜お浸し	脂 質	9.0	青梗菜お浸し	脂 質	10.2	カリフラワーゆかり和え	脂 質	7.6												
		塩 分		くわい梅和え	塩 分	2.7	かつお大根	塩 分	2.5	昆布佃煮	塩 分	3.6	ザーサイ	塩 分	4.3	海の茎	塩 分	3.5												
カレー			ビーフカレー			カロリー	749	チキンカレー			カロリー	741	キーマカレー			カロリー	853	ポークカレー			カロリー	753	ハヤシライス			カロリー	752		カロリー	
				脂 質	22.3		脂 質	19.4		脂 質	36.2		脂 質	23		脂 質	23		脂 質	22.3		脂 質	22.3		脂 質	22.3		脂 質		
				塩 分	3.6		塩 分	3.6		塩 分	3.6		塩 分	3.6		塩 分	3.6		塩 分	3.7		塩 分	3.7		塩 分	3.7		塩 分		
丼物			牛丼			カロリー	819	広東風中華丼			カロリー	610	豚丼			カロリー	870	焼とり丼(塩)			カロリー	657	牛スタミナ丼			カロリー	807		カロリー	
				脂 質	16.0		脂 質	13.2		脂 質	22.0		脂 質	13.6		脂 質	13.6		脂 質	27.7		脂 質	27.7		脂 質	27.7		脂 質		
				塩 分	2.0		塩 分	2.3		塩 分	1.9		塩 分	3.1		塩 分	3.1		塩 分	3.4		塩 分	3.4		塩 分	3.4		塩 分		
麺類	とんこつラーメン	カロリー	555	担々麺			カロリー	532	けんちんうどん・そば			カロリー	446	マーボー麺			カロリー	558	海老天うどん・そば			カロリー	460	ちゃんぽん麺			カロリー	581		カロリー
		脂 質	12.5		脂 質	13.3		脂 質	5.4		脂 質	12.2		脂 質	7.8		脂 質	4.2		脂 質	11.9		脂 質	8.1		脂 質	11.9		脂 質	
		塩 分	8.8		塩 分	7.4		塩 分	6.6		塩 分	7.8		塩 分	8.1		塩 分	8.1		塩 分	8.1		塩 分	8.1		塩 分	8.1		塩 分	

※カレー、日替丼物の栄養価には「ライス普通盛 420kcal」が含まれます。
ヘルシー定食のご飯に関しては、従来どおり「普通盛り」、「大盛り」の提供も致します。
ご注文時に御希望の分量をお申し付け下さい。
仕入れの状況等により、一部予告無く献立が変更になる場合がございます。

	g 数	カロリー
小 盛 り	180 g	302kcal
普通盛り	250 g	420kcal
大 盛 り	300 g	504kcal



<http://www.kashimafood.co.jp>