

# 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

A：定食 の栄養価には、ライス普通盛 420kcalが含まれます。  
B：ヘルシー定食 の栄養価には、ライス小盛 302kcalが含まれます。

		4/16(日)	4/17(月)	4/18(火)	4/19(水) 食育の日	4/20(木)	4/21(金)	4/22(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	ポークチャップ		タケノココロッケ		豚のゴマ胡麻和え		揚げどり		中華炒め		シーフードステーキ	
	カロリー	納豆	納豆	塩焼きそば	アジ野菜あんかけ	切り干し大根サラダ	ペペロンチーノ	麻婆豆腐	カロリー	572			
	蛋白質	24.8	24.8	16.5	26.2	26.4	22.8	14.2	蛋白質	14.2			
	脂質	20.4	20.4	22.6	12.5	20	28.5	7.4	脂質	7.4			
塩分	3.5	3.5	3.3	2.7	4.2	3.0	1.9	塩分	1.9				
B	肉じゃが	豚しゃぶ		筑前煮		おでん風							
	カロリー	627	627	647	613	590	590	590	カロリー	590			
	蛋白質	16.9	16.9	14.6	17.9	19.8	19.8	19.8	蛋白質	19.8			
	脂質	13.8	13.8	22.8	9.5	11.1	11.1	11.1	脂質	11.1			
塩分	3.1	3.1	3.4	4.1	4.1	4.1	4.1	塩分	4.1				
カレー	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								
カロリー	749	741	853	753	749	749	749	カロリー	749				
脂質	22.3	19.4	36.2	23.0	22.3	22.3	22.3	脂質	22.3				
塩分	3.6	3.6	3.6	3.6	3.7	3.7	3.7	塩分	3.7				
丼物	牛丼	天丼	中華丼	焼とり丼	ロコモコ丼								
カロリー	819	765	610	810	870	870	870	カロリー	870				
脂質	16.0	16.0	13.2	15.3	21.0	21.0	21.0	脂質	21.0				
塩分	2.0	2.0	2.2	2.2	1.9	1.9	1.9	塩分	1.9				
麺類	肉うどん・そば	えび塩ラーメン	カレー南蛮	山菜うどん・そば	かき揚げうどん・そば	味噌ラーメン	カレーうどん・そば	カロリー	468				
カロリー	643	546	532	470	639	551	468	カロリー	468				
脂質	15.3	9.8	15.0	8.8	10.0	10.4	4.7	脂質	4.7				
塩分	7.1	7.2	6.8	7.2	8.1	7.6	7.4	塩分	7.4				

		4/23(日)	4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	から揚げ甘辛揚げ		豚キムチ		ハムクランチかつ		鶏肉味噌炒め		海老カツ		厚切りハム	
	4月25日実施 タケノコご飯	カレーボール煮物	カレーボール煮物	春雨サラダ	ピーマン炒め	玉こんにゃく	スタミナ炒め	海老団子煮物	カロリー	741			
	ハンバーグ	ハンバーグ	春巻き	てまり串	ピーナツ和え	棒餃子	豚串カツ	蛋白質	23.2				
	いんげん和え	いんげん和え	生姜天	おかか和え	ます	豆入りポテサラ	中華和え	脂質	13.9				
昆布佃煮	昆布佃煮	うぐいす豆	海苔佃煮	味の花	ビビンバ	くわい梅和え	塩分	3.9					
B	ほっけ塩焼き	鮭塩焼き		アジ野菜あんかけ		イカバーグ		サンマ蒲焼					
	カロリー	558	640	558	530	619	619	カロリー	619				
	蛋白質	24.3	22.0	19.1	25.5	22.4	22.4	蛋白質	22.4				
	脂質	9.8	17.7	10.0	5.7	16.1	16.1	脂質	16.1				
塩分	3.1	2.8	2.6	3.9	2.7	2.7	塩分	2.7					
カレー	ビーフカレー	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー	ハヤシライス								
カロリー	749	741	853	753	752	752	752	カロリー	752				
脂質	22.3	19.4	36.2	23	22.3	22.3	22.3	脂質	22.3				
塩分	3.6	3.6	3.6	3.6	3.7	3.7	3.7	塩分	3.7				
丼物	牛丼	豚丼	広東風中華丼	焼とり丼(塩)	牛スタミナ丼								
カロリー	819	870	610	657	807	807	807	カロリー	807				
脂質	16.0	22.0	13.2	13.6	27.7	27.7	27.7	脂質	27.7				
塩分	2.0	1.9	2.3	3.1	3.4	3.4	3.4	塩分	3.4				
麺類	とんこつラーメン	担々麺	けんちんうどん・そば	マーボー麺	海老天うどん・そば	ちゃんぽん麺	醤油ラーメン	カロリー	492				
カロリー	555	532	446	558	460	581	492	カロリー	492				
脂質	12.5	13.3	5.4	12.2	4.2	11.9	7	脂質	7				
塩分	8.8	7.4	6.6	7.8	8.1	8.1	9.0	塩分	9.0				

※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	180g	302kcal
普通盛り	250g	420kcal
大盛り	300g	504kcal



http://www.kashimafood.co.jp