

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

5/14(日)		5/15(月)		5/16(火)		5/17(水)		5/18(木)		5/19(金)		5/20(土)									
A	日曜日おまかせメニュー		ポークチャップ		鶏のから揚げ		ハムステーキ		えびフライ		食育の日		コロッケ								
		カロリー		ペペロンチーノ	カロリー	828	海老団子煮物	カロリー	843	キノコバター炒め	カロリー	730	中華炒め	カロリー	837	ジャージャー豆腐	カロリー	521	海老チリ	カロリー	775
		蛋白質		イカフライ	蛋白質	26.1	バイクドエッグポテト	蛋白質	26.0	甘酢あん棒	蛋白質	24.8	わさび和え	蛋白質	21.0	さわらねぎソース	蛋白質	23.7	ハンバーグ	蛋白質	16.9
		脂 質		生姜天	脂 質	25.1	スパゲティーサラダ	脂 質	27.3	わかめボン酢和え	脂 質	15.5	オムレツ	脂 質	30.4	柳川風	脂 質	13.7	タケノコ中華炒め	脂 質	27.0
		塩 分		キムチもやし	塩 分	4.1	ザーサイ	塩 分	4.3	あみえび	塩 分	3.4	山クラゲ	塩 分	3.1	ブロッコリー参照和え	塩 分	2.4	味の花	塩 分	2.4
B			筑前煮		赤魚塩焼き		八宝菜		カレイ南蛮漬け												
		カロリー		ペペロンチーノ	カロリー	578	海老団子煮物	カロリー	532	キノコバター炒め	カロリー	607	中華炒め	カロリー	541						
		蛋白質		イカフライ	蛋白質	16.8	バイクドエッグポテト	蛋白質	18.4	甘酢あん棒	蛋白質	19.6	わさび和え	蛋白質	13.3						
		脂 質		生姜天	脂 質	8.3	スパゲティーサラダ	脂 質	9.3	わかめボン酢和え	脂 質	19.4	オムレツ	脂 質	16.0						
		塩 分		キムチもやし	塩 分	4.0	ザーサイ	塩 分	4.0	あみえび	塩 分	3.1	山クラゲ	塩 分	2.6						
カレー		カロリー		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	激辛カレー	カロリー	749			カロリー
		脂 質			脂 質	22.3		脂 質	19.4		脂 質	36.2		脂 質	23.0		脂 質	22.3			脂 質
		塩 分				3.6		塩 分	3.6			3.6			3.6			3.7			
丼物		カロリー		牛丼	カロリー	819	天丼	カロリー	765	豚丼	カロリー	870	焼とり丼	カロリー	810	ロコモコ丼	カロリー	870			カロリー
		脂 質			脂 質	16.0		脂 質	16.0		脂 質	22.0		脂 質	15.3		脂 質	21.0			脂 質
		塩 分			塩 分	2.0		塩 分	2.0		塩 分	1.9		塩 分	2.2		塩 分	1.9			塩 分
麺類	肉うどん・そば	カロリー	643	塩ラーメン	カロリー	546	カレー南蛮	カロリー	532	マーボー麺	カロリー	558	かき揚げうどん・そば	カロリー	639	山菜うどん・そば	カロリー	470	カレーうどん・そば	カロリー	468
		脂 質	15.3		脂 質	9.8		脂 質	15.0		脂 質	12.2		脂 質	10.0		脂 質	8.8		脂 質	4.7
		塩 分	7.1		塩 分	7.2		塩 分	6.8		塩 分	7.8		塩 分	8.1		塩 分	7.2		塩 分	7.4

5/21(日)				5/22(月)				5/23(火)				5/24(水)				5/25(木)				5/26(金)				5/27(土)					
A	日曜日おまかせメニュー				フライドチキン				焼肉				ユーリンチー				ハムクランチかつ				野球応援弁当				つくば鶏チキンカツ				
		カロリー			煮物（竹輪）	カロリー	817		煮物（巾着）	カロリー	932		ひじき炒め煮	カロリー	895		納豆	カロリー	934	Wカツ（チキン・ヒレ）	カロリー	892		煮物（タケノコ）	カロリー	789			
		蛋白質			棒ギョーザ	蛋白質	19.2		茄子肉詰めフライ	蛋白質	21.5		海鮮大シューマイ	蛋白質	23.1		ミニチキン	蛋白質	28.4	アジニンニクスタミナ焼き	蛋白質	29.7		イカてりやき	蛋白質	23.2			
		脂 質			タケノコ梅肉和え	脂 質	26.1		マカロニサラダ	脂 質	38.1		ピーナツ和え	脂 質	33.3		ブロッコリー和え	脂 質	35.0	レンコンの煮物	脂 質	26.0		青梗菜お浸し	脂 質	16.4			
		塩 分			昆布佃煮	塩 分	4.0		穂先メンマ	塩 分	3.2		子持ち木耳	塩 分	2.7		あみえび	塩 分	3.7	WINNER入りナポリタン	塩 分	3.0		海の莖	塩 分	3.1			
B					ぶり照り焼き				サバ文化干し				豆腐ハンバーグ				野菜炒め												
		カロリー			煮物（竹輪）	カロリー	584		煮物（巾着）	カロリー	631		ひじき炒め煮	カロリー	520		納豆	カロリー	564										
		蛋白質			棒ギョーザ	蛋白質	19.3		豆乳入り笹かま	蛋白質	25.7		海鮮大シューマイ	蛋白質	15.7		ミニチキン	蛋白質	19.9										
		脂 質			タケノコ梅肉和え	脂 質	10.2		マカロニサラダ	脂 質	20.8		ピーナツ和え	脂 質	9.0		ブロッコリー和え	脂 質	15.3										
		塩 分			昆布佃煮	塩 分	4.7		穂先メンマ	塩 分	3.2		子持ち木耳	塩 分	3.3		あみえび	塩 分	3.0										
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		カロリー	741		カロリー	853		カロリー	753		カロリー	752		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	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	3.7		塩 分	3.7			塩 分					
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		カロリー	870		カロリー	610		カロリー	657		カロリー	807		カロリー	807			カロリー					
					脂 質	16.0		脂 質	22.0		脂 質	13.2		脂 質	13.6		脂 質	27.7		脂 質	27.7			脂 質					
					塩 分	2.0		塩 分	1.9		塩 分	2.3		塩 分	3.1		塩 分	3.4		塩 分	3.4			塩 分					
麺類	とんこつラーメン				担々麺				けんちんうどん・そば				海老ワンタン麺				海老天うどん・そば				ちゃんぽん麺				醤油ラーメン				
		カロリー	555		カロリー	532		カロリー	446		カロリー	556		カロリー	460		カロリー	581		カロリー	581			カロリー	492				
		脂 質	12.5		脂 質	13.3		脂 質	5.4		脂 質	6.5		脂 質	4.2		脂 質	11.9		脂 質	11.9			脂 質	7				
		塩 分	8.8		塩 分	7.4		塩 分	6.6		塩 分	7.4		塩 分	8.1		塩 分	8.1		塩 分	8.1			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	180 g	302kcal
普通盛り	250 g	420kcal
大 盛 り	300 g	504kcal