

# 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。

		6/25(日)	6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)	7/1(土)																			
A	日曜日おまかせメニュー	とんかつ		天ぷら		オイスター炒め		鶏マスタード焼き		肉団子和風あんかけ		フライドチキン															
		カロリー	バジルスパゲティ- 880	こんにゃく煮物 842	切り干し大根の煮物 836	がんと煮物 800	旨いか小判 829	麻婆春雨 835	蛋白質	キノコバター炒め 20.0	キャベツ炒め 19.6	コロッケ 19.3	甘酢あん棒 28.9	小松菜お浸し 21.0	オムレツ 19.9												
		脂質	いんげん辛し和え 28.2	ギョーザ 30.3	かぼちゃサラダ 28.6	レンコン黒胡椒 13.8	ポテトサラダ 22.2	小松菜酢味噌和え 29.3	脂質	ゴマ高菜 4.0	子持ち木耳 3.0	海苔佃煮 3.8	ビビンバ 3.8	昆布佃煮 3.7	なめだけ 3.2												
		塩分							塩分																		
B		棒棒鶏		サバ文化干し		カレイ南蛮漬け		サバおろし竜田揚げ		八宝菜																	
		カロリー	バジルスパゲティ- 562	こんにゃく煮物 616	切り干し大根の煮物 558	がんと煮物 645	旨いか小判 605	蛋白質	キノコバター炒め 20.6	キャベツ炒め 26.1	コロッケ 10.3	甘酢あん棒 22.0	小松菜お浸し 15.0														
		脂質	いんげん辛し和え 13.5	ギョーザ 16.7	かぼちゃサラダ 13.2	レンコン黒胡椒 16.4	ポテトサラダ 17.2	脂質	ゴマ高菜 2.9	子持ち木耳 3.5	海苔佃煮 2.5	ビビンバ 3.9	昆布佃煮 2.8														
		塩分						塩分																			
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	カロリー	749	脂質	22.3	3.7																
	脂質	3.6					脂質	23.0	3.6																		
	塩分						塩分	3.6																			
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	カロリー	870	脂質	21.0	1.9																
	脂質	16.0	16.0	13.2	15.3	21.0	脂質	15.3	2.2																		
	塩分	2.0	2.0	2.2	2.2	1.9	塩分	2.2																			
麺類	肉うどん・そば	えび塩ラーメン	豚しゃぶゴマダレうどん・そば	マーボー麺	冷やしかき揚げうどん・そば	冷やし中華	カレーうどん・そば	カロリー	643	15.3	13.1	546	9.8	7.2	778	38.6	7.5	558	12.2	7.8	615	615	512	512	468	4.7	7.4

		7/2(日)	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)																					
A	日曜日おまかせメニュー	ポークステーキ		海老フライ		チキンステーキ		ハムカツ		鶏のから揚げ		ピリ辛焼肉																	
		ナポリタン	カロリー 738	納豆	カロリー 761	坦々中華炒め	カロリー 795	白滝ペロンチーノ	カロリー 885	玉こんにゃく煮物	カロリー 782	昆布サラダ	カロリー 800																
		レンコン煮物	蛋白質 22.0	たっぴりハム卵とし	蛋白質 18.7	ブロッコリー辛し和え	蛋白質 23.3	にら饅頭	蛋白質 23.4	ミートボール	蛋白質 23.7	ベイクドエッグポテト	蛋白質 174.0																
		ひじき煮物	脂質 13.8	ビーフン炒め	脂質 20.4	カレーコロッケ	脂質 22.5	切り干しサラダ	脂質 25.7	ほうれん草コーン炒め	脂質 13.7	茄子肉詰めフライ	脂質 29.0																
	青梗菜お浸し	塩分 4.0	青唐エリンギ	塩分 3.0	うぐいす豆	塩分 3.1	穂先メンマ	塩分 2.2	くわい梅和え	塩分 3.2	キムチもやし	塩分 2.9																	
B		揚げ出し豆腐		筑前煮		肉じゃが		サンマ蒲焼		豆腐ハンバーグ																			
		ナポリタン	カロリー 738	納豆	カロリー 606	坦々中華炒め	カロリー 669	白滝ペロンチーノ	カロリー 589	玉こんにゃく煮物	カロリー 576																		
		レンコン煮物	蛋白質 22.0	たっぴりハム卵とし	蛋白質 16.8	ブロッコリー辛し和え	蛋白質 17.3	にら饅頭	蛋白質 21.4	ミートボール	蛋白質 19.5																		
		ひじき煮物	脂質 13.8	ビーフン炒め	脂質 20.0	わかめ生姜醤油和え	脂質 18.2	切り干しサラダ	脂質 11.3	ほうれん草コーン炒め	脂質 9.2																		
	青梗菜お浸し	塩分 4.0	青唐エリンギ	塩分 2.9	うぐいす豆	塩分 2.9	穂先メンマ	塩分 2.7	くわい梅和え	塩分 3.9																			
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	749	FALSE	853	753	753	753	752	752	752	752	752																
	脂質	22.3	22.3	19.4	36.2	23	23	23	22.3	22.3	22.3	22.3	22.3																
	塩分	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.7	3.7	3.7	3.7																	
丼物		牛丼		豚丼		ビビンバ丼		焼とり丼(塩)		ロコモコ丼																			
	カロリー	819	870	870	910	657	870	870	870	870	870	870	870																
	脂質	16.0	22.0	22.0	37.4	13.6	21.0	21.0	21.0	21.0	21.0	21.0	21.0																
	塩分	2.0	1.9	1.9	3.3	3.1	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9																
麺類	とんこつラーメン	海老ワンタン麺	明太おろしうどん・そば	冷やし担々麺	冷やし天ぷらうどん・そば	ちゃんぽん麺	醤油ラーメン	カロリー	555	12.5	8.8	556	6.5	7.4	432	5.4	5.3	592	15.8	8.0	536	12.9	8.1	581	11.9	8.1	492	7	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