


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	カロリー	880	こんにゃく煮物	カロリー	842	切り干し大根の煮物	カロリー	836	がんと煮物	カロリー	800	旨いか小判	カロリー	829	麻婆春雨	カロリー	835
		蛋白質	キノコバター炒め	蛋白質	20.0	キャベツ炒め	蛋白質	19.6	コロッケ	蛋白質	19.3	甘酢あん棒	蛋白質	28.9	小松菜お浸し	蛋白質	21.0	オムレツ	蛋白質	19.9
		脂質	いんげん辛し和え	脂質	28.2	ギョーザ	脂質	30.3	かぼちゃサラダ	脂質	28.6	レンコン黒胡椒	脂質	13.8	ポテトサラダ	脂質	22.2	小松菜酢味噌和え	脂質	29.3
	塩分	ゴマ高菜	塩分	4.0	子持ち木耳	塩分	3.0	海苔佃煮	塩分	3.8	ビビンバ	塩分	3.8	昆布佃煮	塩分	3.7	なめだけ	塩分	3.2	
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	カロリー	562	こんにゃく煮物	カロリー	616	切り干し大根の煮物	カロリー	558	がんと煮物	カロリー	645	旨いか小判	カロリー	605			
		蛋白質	キノコバター炒め	蛋白質	20.6	キャベツ炒め	蛋白質	26.1	コロッケ	蛋白質	10.3	甘酢あん棒	蛋白質	22.0	小松菜お浸し	蛋白質	15.0			
		脂質	いんげん辛し和え	脂質	13.5	ギョーザ	脂質	16.7	かぼちゃサラダ	脂質	13.2	レンコン黒胡椒	脂質	16.4	ポテトサラダ	脂質	17.2			
	塩分	ゴマ高菜	塩分	2.9	子持ち木耳	塩分	3.5	海苔佃煮	塩分	2.5	ビビンバ	塩分	3.9	昆布佃煮	塩分	2.8				
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			
	脂質		脂質	22.3	脂質	19.4	脂質	36.2	脂質	36.2	脂質	23.0	脂質	22.3	脂質	3.7				
	塩分		塩分	3.6	塩分	3.6	塩分	3.6	塩分	3.6	塩分	3.6	塩分	3.7						
丼物		カロリー	牛丼	カロリー	819	天丼	カロリー	765	中華丼	カロリー	610	焼とり丼	カロリー	810	ロコモコ丼	カロリー	870			
	脂質		脂質	16.0	脂質	16.0	脂質	13.2	脂質	13.2	脂質	15.3	脂質	21.0	脂質	21.0				
	塩分		塩分	2.0	塩分	2.0	塩分	2.2	塩分	2.2	塩分	2.2	塩分	1.9	塩分	1.9				
麺類	肉うどん・そば	カロリー	えび塩ラーメン	カロリー	546	豚しゃぶゴマダレうどん・そば	カロリー	778	マーボー麺	カロリー	558	冷やしかき揚げうどん・そば	カロリー	615	冷やし中華	カロリー	512	カレーうどん・そば	カロリー	468
	脂質	15.3	脂質	9.8	脂質	38.6	脂質	12.2	脂質	12.2	脂質	12.8	脂質	10.1	脂質	10.1	脂質	4.7		
	塩分	13.1	塩分	7.2	塩分	7.5	塩分	7.8	塩分	7.8	塩分	3.6	塩分	8.4	塩分	8.4	塩分	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										
		カロリー	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			
		蛋白質	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			
		脂質	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			
	塩分	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		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	FALSE	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			
	脂質		脂質	22.3	脂質	19.4	脂質	36.2	脂質	36.2	脂質	23	脂質	22.3	脂質	22.3				
	塩分		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				
丼物		カロリー	牛丼	カロリー	819	豚丼	カロリー	870	ビビンバ丼	カロリー	910	焼とり丼(塩)	カロリー	657	ロコモコ丼	カロリー	870			
	脂質		脂質	16.0	脂質	22.0	脂質	37.4	脂質	37.4	脂質	13.6	脂質	21.0	脂質	21.0				
	塩分		塩分	2.0	塩分	1.9	塩分	3.3	塩分	3.3	塩分	3.1	塩分	1.9	塩分	1.9				
麺類	とんこつラーメン	カロリー	海老ワンタン麺	カロリー	556	明太おろしうどん・そば	カロリー	432	冷やし担々麺	カロリー	592	冷やし天ぷらうどん・そば	カロリー	536	ちゃんぽん麺	カロリー	581	醤油ラーメン	カロリー	492
	脂質	12.5	脂質	6.5	脂質	5.4	脂質	15.8	脂質	15.8	脂質	12.9	脂質	11.9	脂質	11.9	脂質	7		
	塩分	8.8	塩分	7.4	塩分	5.3	塩分	8.0	塩分	8.0	塩分	3.0	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	180g	302kcal
普通盛り	250g	420kcal
大盛り	300g	504kcal