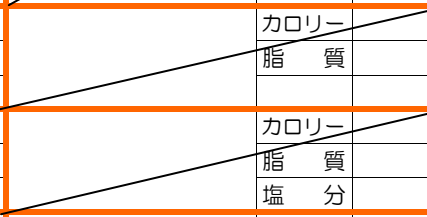
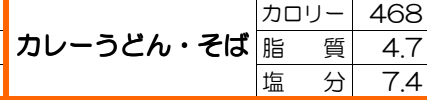


A：定食 の栄養価には、ライス普通盛 420kcalが含まれます。
B：ヘルシー定食 の栄養価には、ライス小盛 302kcalが含まれます。

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

	7/9(日)				7/10(月)				7/11(火)				7/12(水)				7/13(木)				7/14(金)				7/15(土)			
A	日曜日おまかせメニュー				プルコギ			ハンバーグ			ハムクランチかつ			メンチカツ			野球応援弁当			オカラコロッケ								
		カロリー			レンコン煮物	カロリー	718	いんげんソテー	カロリー	788	カレー風味ラタトゥイユ	カロリー	831	麻婆春雨	カロリー	807	海老フライ・ミルフィーユかつ	カロリー	890	茄子シギやき	カロリー	735						
		蛋白質			青梗菜とろみ和え	蛋白質	17.4	サバ	蛋白質	24.4	にら饅頭	蛋白質	22.8	棒餃子	蛋白質	17.6	スタミナ炒め	蛋白質	27.8	ます	蛋白質	21.4						
		脂 質			カレーコロッケ	脂 質	19.1	ピリ辛大根そぼろ炒め	脂 質	24.4	蒲鉾ときゅうりの和え物	脂 質	28.5	わさび和え	脂 質	15.9	鶏肉のおかか煮	脂 質	30.2	黒胡椒メンマ	脂 質	18.9						
		塩 分			五目豆	塩 分	1.6	海鮮大シューマイ	塩 分	3.4	なめたけ	塩 分	3.5	ザーサイ	塩 分	3.7	伊予かん和え	塩 分	4.3	ピーナツ和え	塩 分	3.0						
B					鮭塩焼き			親子煮			棒棒鶏			八宝菜														
		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	673	カレー風味ラタトゥイユ	カロリー	563	麻婆春雨	カロリー	638												
		蛋白質			わかめ生姜和え	蛋白質	20.0	サバ	蛋白質	19.6	にら饅頭	蛋白質	22.6	棒餃子	蛋白質	16.4												
		脂 質			カレーコロッケ	脂 質	19.2	ピリ辛大根そぼろ炒め	脂 質	22.8	蒲鉾ときゅうりの和え物	脂 質	16.0	わさび和え	脂 質	17.8												
		塩 分			五目豆	塩 分	2.3	海鮮大シューマイ	塩 分	3.2	なめたけ	塩 分	2.6	ザーサイ	塩 分	4.2												
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		23.0	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									
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									
	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	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	けんちんうどん・そば	カロリー	446	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		5.4	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		6.6	塩 分		8.4	塩 分		7.4							

7/16(日)				7/17(月)				7/18(火)				7/19(水)				7/20(木)				7/21(金)				7/22(土)			
A	日曜日おまかせメニュー				とんかつ			豚肉しょうが焼き			食育の日			ささみカツ			肉団子和風あん			チーズボロニアカツ							
		カロリー			ペペロンチーノ	カロリー	881	レンコン煮物	カロリー	747	チキンラタトゥイユ掛け	カロリー	549	キノコスパゲティ	カロリー	725	ひじき炒め煮	カロリー	838	野菜炒め	カロリー	823					
		蛋白質			ごぼう巻きの煮物	蛋白質	20.1	ミートボール	蛋白質	23.8	揚げ出し豆腐酢豚風	蛋白質	28.4	大豆チリコンカン	蛋白質	19.5	棒餃子	蛋白質	20.8	味噌つくね	蛋白質	23.2					
		脂 質			かぼちゃサラダ	脂 質	28.2	オクラお浸し	脂 質	19.8	カジキ香草パン粉焼き	脂 質	12.6	青梗菜お浸し	脂 質	15.3	カリフラワー和え	脂 質	21.6	ほうれん草胡麻和え	脂 質	25.1					
		塩 分			くわい梅和え	塩 分	4	キムチもやし	塩 分	2.9	ひよこ豆カレー煮	塩 分	2.6	ザーサイ	塩 分	4.9	海の茎	塩 分	3.6	海苔の佃煮	塩 分	3.8					
B								アジ南蛮漬け						サバ葱塩焼き			豆腐ハンバーグ										
		カロリー				カロリー		モズク	カロリー	628			キノコスパゲティ	カロリー	544	ひじき炒め煮	カロリー	548									
		蛋白質				蛋白質		ミートボール	蛋白質	20.4			大豆チリコンカン	蛋白質	20.5	棒餃子	蛋白質	15.5									
		脂 質				脂 質		オクラお浸し	脂 質	18.7			青梗菜お浸し	脂 質	14.9	カリフラワー和え	脂 質	7.6									
		塩 分				塩 分		キムチもやし	塩 分	2.6			ザーサイ	塩 分	4.2	海の茎	塩 分	3.5									
カレー								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		カロリー				
									脂 質	19.4			脂 質	36.2	脂 質	23	脂 質	22.3	脂 質			脂 質					
									塩 分	3.6			塩 分	3.6	塩 分	3.6	塩 分	3.7	塩 分			塩 分					
丼物								豚丼			カロリー	870	広東風中華丼	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		カロリー				
									脂 質	22.0			脂 質	37.4	脂 質	13.6	脂 質	21.0	脂 質			脂 質					
									塩 分	1.9			塩 分	3.3	塩 分	3.1	塩 分	1.9	塩 分			塩 分					
麺類	とんこつラーメン	カロリー	555		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	山菜うどん・そば	カロリー	470	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	8.8		脂 質	12.9	脂 質	11.9	脂 質			脂 質	7					
		塩 分	8.8		塩 分	7.4		塩 分	5.3		塩 分	7.2		塩 分	3.0	塩 分	8.1	塩 分			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