

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 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 栄養価には、ライス小盛 302kcalが含まれます。

		9/17(日)	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)						
A	日曜日おまかせメニュー	チキンステーキ		海老フライ		鶏とキノコのペペロンチーノ炒め		チンジャオロース		厚切りハムステーキ		チキン南蛮		
	カロリー	レンコンカレー金平	カロリー 721	昆布煮物	カロリー 728	ジャガイモそばろ煮	カロリー 549	巾着煮物	カロリー 731	野菜炒め	カロリー 729	春雨サラダ	カロリー 711	
	蛋白質	うずら串フライ	蛋白質 22.3	ポテトサラダ	蛋白質 17.0	サンマハーフソルト焼き	蛋白質 28.4	春巻き	蛋白質 22.2	はんぺんチーズフライ	蛋白質 22.0	ロールキャベツ	蛋白質 18.6	
	脂質	ハンバーグ	脂質 16.9	海鮮大シューマイ	脂質 18.5	梨	脂質 138.0	小松菜お浸し	脂質 17.3	がんと煮物	脂質 17.8	もやし黒胡椒和え	脂質 20.4	
塩分	山クラゲ	塩分 3.6	黒胡椒メンマ	塩分 3.0	青梗菜オイスター炒め	塩分 3.0	味の花	塩分 3.0	わかめボン酢和え	塩分 4.1	おかか	塩分 4.0		
B	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐		揚げ出し豆腐		食育の日		親子煮		肉じゃが				
	カロリー	昆布煮物	カロリー 500	ポテトサラダ	蛋白質 11.9	海鮮大シューマイ	脂質 11.3	黒胡椒メンマ	塩分 3.0	巾着煮物	カロリー 654	野菜炒め	カロリー 648	
	蛋白質	ポテトサラダ	蛋白質 11.9	海鮮大シューマイ	脂質 11.3	黒胡椒メンマ	塩分 3.0	巾着煮物	蛋白質 20.6	サンマ生姜煮	蛋白質 17.9	がんと煮物	脂質 18.0	
	脂質	海鮮大シューマイ	脂質 11.3	黒胡椒メンマ	塩分 3.0	巾着煮物	蛋白質 20.6	サンマ生姜煮	脂質 17.9	がんと煮物	脂質 18.0	わかめボン酢和え	塩分 3.9	
カレー	カレー	カロリー	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	カレー	カロリー		
丼物	丼物	カロリー	天丼	カロリー 765	豚丼	カロリー 870	焼とり丼	カロリー 810	◎new◎ 麻婆丼	カロリー 638	丼物	カロリー		
麺類	肉うどん・そば	カロリー 643	味噌ラーメン	カロリー 551	すき焼きうどん・そば	カロリー 523	山菜うどん・そば	カロリー 470	海老天うどん・そば	カロリー 460	担々麺	カロリー 795	カレーうどん・そば	カロリー 468
	脂質 15.3	脂質 10.4	脂質 19.5	脂質 19.5	脂質 8.8	脂質 8.8	脂質 4.2	脂質 4.2	脂質 4.2	脂質 12.2	脂質 12.2	脂質 4.7	脂質 4.7	
	塩分 13.1	塩分 7.6	塩分 4.7	塩分 4.7	塩分 7.2	塩分 7.2	塩分 8.1	塩分 8.1	塩分 8.1	塩分 4.0	塩分 4.0	塩分 7.4	塩分 7.4	

		9/24(日)	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)						
A	日曜日おまかせメニュー	チャプチェ		鶏肉みそ炒め		メンチカツ		から揚げ(チリソース和え)		豚キムチ		白身魚フライ		
	カロリー	小松菜さっと煮	カロリー 731	ペペロンチーノ	カロリー 719	カレーボール煮物	カロリー 800	もやしバター炒め	カロリー 793	煮物(こんにゃく)	カロリー 708	金平ごぼう	カロリー 825	
	蛋白質	てまり串	蛋白質 19.4	ほうれん草酢醤油和え	蛋白質 22.7	ミニチキン	蛋白質 24.6	ミートボール	蛋白質 23.1	ギョーザ	蛋白質 16.0	ハムステーキ	蛋白質 19.9	
	脂質	えだまめカレー煮	脂質 13.0	オムレツ	脂質 15.1	もち麦サラダ	脂質 15.2	ほうれん草のお浸し	脂質 19.8	キノコスパゲティ	脂質 18.6	青梗菜おかか和え	脂質 25.9	
塩分	海の莖	塩分 4.4	青唐エリンギ	塩分 2.7	あみえび	塩分 3.0	白木耳梅しそ和え	塩分 2.8	ピビンバ	塩分 3.7	五目豆	塩分 3.0		
B	豆腐ハンバーグ(ジャリアピン)	豆腐ハンバーグ(ジャリアピン)		サンマ蒲焼		鮭		ぶり照り焼き		赤魚				
	カロリー	小松菜さっと煮	カロリー 548	ペペロンチーノ	カロリー 527	カレーボール煮物	カロリー 620	もやしバター炒め	カロリー 611	煮物(こんにゃく)	カロリー 500			
	蛋白質	てまり串	蛋白質 16.6	ほうれん草酢醤油和え	蛋白質 19.0	ミニチキン	蛋白質 29.4	ミートボール	蛋白質 23.0	ギョーザ	蛋白質 15.5			
	脂質	えだまめカレー煮	脂質 9.3	オムレツ	脂質 9.1	もち麦サラダ	脂質 13.5	ほうれん草のお浸し	脂質 15.7	キノコスパゲティ	脂質 8.6			
カレー	カレー	カロリー	ビーフカレー	カロリー FALSE	チキンカレー	カロリー 853	キーマカレー	カロリー 753	ハヤシライス	カロリー 752	カレー	カロリー		
丼物	丼物	カロリー	牛丼	カロリー 819	ロコモコ丼	カロリー 870	広東風海鮮中華丼	カロリー 538	◎new◎ 牛カルビ丼	カロリー 694	丼物	カロリー		
麺類	とんこつラーメン	カロリー 555	カレー南蛮	カロリー 532	マーボー麺	カロリー 558	けんちんうどん・そば	カロリー 446	かき揚げうどん・そば	カロリー 639	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 15	脂質 12.2	脂質 12.2	脂質 5.4	脂質 5.4	脂質 10	脂質 10	脂質 11.9	脂質 11.9	脂質 7	脂質 7		
	塩分 8.8	塩分 6.8	塩分 7.8	塩分 7.8	塩分 6.6	塩分 6.6	塩分 8.1	塩分 8.1	塩分 8.1	塩分 8.1	塩分 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