

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。

| | | 10/29(日) | 10/30(月) | 10/31(火) | 11/1(水) | 11/2(木) | 11/3(金) | 11/4(土) | | | | | |
|-----|-------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|----------|
| A | 日曜日おまかせメニュー | ポークチャップ | | コロッケ | | ユーリンチー | | 白身魚フライ | | 豚肉中華炒め | | シーフードステーキ | |
| | カロリー | 納豆 | カロリー 833 | スタミナ炒め | カロリー 799 | さつま揚げ煮物 | カロリー 921 | 切り干し大根サラダ | カロリー 874 | ペペロンチーノ | カロリー 850 | 麻婆豆腐 | カロリー 750 |
| | 蛋白質 | 海老カツ | 蛋白質 31.9 | ミートボール | 蛋白質 14.7 | イカ照り焼き | 蛋白質 29.9 | オムレツ | 蛋白質 20.2 | ハムステーキ | 蛋白質 22.8 | 桜エビ和え | 蛋白質 18.2 |
| | 脂質 | いんげん辛し和え | 脂質 26.7 | 昆布サラダ | 脂質 23.9 | 小松菜お浸し | 脂質 30.5 | もやし黒胡椒炒め | 脂質 28.3 | 小籠包 | 脂質 28.5 | 水餃子 | 脂質 9.1 |
| 塩分 | うぐいす豆 | 塩分 3.2 | ビビンバ | 塩分 3.6 | 昆布佃煮 | 塩分 3.3 | 三色豆 | 塩分 3.5 | おかか | 塩分 3.5 | 穂先メンマ | 塩分 3.0 | |
| B | 肉じゃが | サバ竜田野菜あん | | 揚げ出し豆腐 | | 筑前煮 | | | | | | | |
| | カロリー | 納豆 | カロリー 636 | スタミナ炒め | カロリー 547 | さつま揚げ煮物 | カロリー 515 | 切り干し大根サラダ | カロリー 613 | | | | |
| | 蛋白質 | だし巻き卵 | 蛋白質 17.3 | 豆乳入り笹かま | 蛋白質 21.2 | イカ照り焼き | 蛋白質 19.4 | オムレツ | 蛋白質 17.9 | | | | |
| | 脂質 | いんげん辛し和え | 脂質 13.9 | 昆布サラダ | 脂質 8.4 | 小松菜お浸し | 脂質 5.9 | もやし黒胡椒炒め | 脂質 9.5 | | | | |
| 塩分 | うぐいす豆 | 塩分 2.6 | ビビンバ | 塩分 3.1 | 昆布佃煮 | 塩分 3.2 | 三色豆 | 塩分 4.1 | | | | | |
| カレー | 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 | | | | | |
| 脂質 | | 脂質 22.3 | | 脂質 19.4 | | 脂質 36.2 | | 脂質 23.0 | | | | | |
| 塩分 | | 塩分 3.6 | | 塩分 3.6 | | 塩分 3.6 | | 塩分 3.6 | | | | | |
| 丼物 | 焼とり丼 | カロリー 694 | 天丼 | カロリー 765 | 豚キムチ丼 | カロリー 775 | 牛丼 | カロリー 819 | | | | | |
| 脂質 | | 脂質 13.6 | | 脂質 16.0 | | 脂質 29.4 | | 脂質 16.0 | | | | | |
| 塩分 | | 塩分 4.3 | | 塩分 2.0 | | 塩分 2.4 | | 塩分 2.0 | | | | | |
| 麺類 | きつねうどん・そば | カロリー 574 | 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 | 担々麺 | | カロリー 532 | カレーうどん・そば | カロリー 468 |
| 脂質 | | 脂質 18.8 | | 脂質 10.4 | | 脂質 19.5 | | 脂質 8.8 | | | 脂質 13.3 | | 脂質 4.7 |
| 塩分 | | 塩分 7.2 | | 塩分 7.6 | | 塩分 4.7 | | 塩分 7.2 | | | 塩分 7.4 | | 塩分 7.4 |

| | | 11/5(日) | 11/6(月) | 11/7(火) | 11/8(水) | 11/9(木) | 11/10(金) | 11/11(土) | | | | | | | |
|-----|-------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|----------|------------|-----------------------|---------------|----------|----------|-----------|----------|
| A | 日曜日おまかせメニュー | から揚げ甘辛揚げ | | 豚キムチ | | ハムクランチかつ | | 鶏肉味噌炒め | | Wエビフライ | | 厚切りハム | | | |
| | カロリー | カレーボール煮物 | カロリー 860 | 春雨サラダ | カロリー 864 | ビーフン炒め | カロリー 814 | 玉こんにゃく | カロリー 773 | 麻婆キノコ | カロリー 885 | 海老団子煮物 | カロリー 741 | | |
| | 蛋白質 | ハンバーグ | 蛋白質 25.3 | 春巻き | 蛋白質 18.3 | てまり串 | 蛋白質 20.0 | ピーナツ和え | 蛋白質 32.1 | 棒餃子 | 蛋白質 25.4 | 豚串カツ | 蛋白質 23.2 | | |
| | 脂質 | いんげん和え | 脂質 20.4 | 生姜天 | 脂質 29.9 | おかか和え | 脂質 24.9 | ます | 脂質 17.9 | ほうれん草おひたし | 脂質 30.0 | 中華和え | 脂質 13.9 | | |
| 塩分 | 昆布佃煮 | 塩分 4.2 | うぐいす豆 | 塩分 2.8 | 海苔佃煮 | 塩分 3.3 | 味の花 | 塩分 3.3 | サツマイモ甘露煮 | 塩分 3.5 | くわい梅和え | 塩分 3.9 | | | |
| B | ほっけ塩焼き | 鮭塩焼き | | アジ野菜あんかけ | | イカバーグ | | サンマ蒲焼 | | 11月10日(金)実施 吹き寄せご飯 | | | | | |
| | カロリー | カレーボール煮物 | カロリー 558 | 春雨サラダ | カロリー 640 | ビーフン炒め | カロリー 558 | 玉こんにゃく | カロリー 530 | | | | | 麻婆茄子 | カロリー 619 |
| | 蛋白質 | ハンバーグ | 蛋白質 24.3 | 春巻き | 蛋白質 22.0 | てまり串 | 蛋白質 19.1 | ピーナツ和え | 蛋白質 25.5 | | | | | ほうれん草おひたし | 蛋白質 22.4 |
| | 脂質 | いんげん和え | 脂質 9.8 | 生姜天 | 脂質 17.7 | おかか和え | 脂質 10.0 | ます | 脂質 5.7 | | | | | サツマイモ甘露煮 | 脂質 16.1 |
| 塩分 | 昆布佃煮 | 塩分 3.1 | うぐいす豆 | 塩分 2.8 | 海苔佃煮 | 塩分 2.6 | 味の花 | 塩分 3.9 | サツマイモ甘露煮 | 塩分 2.7 | | | | | |
| カレー | 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 | 定食の飯が変更になります。 | | | | |
| 脂質 | | 脂質 22.3 | | 脂質 19.4 | | 脂質 36.2 | | 脂質 23 | 脂質 22.3 | | | | | | |
| 塩分 | | 塩分 3.6 | | 塩分 3.6 | | 塩分 3.6 | | 塩分 3.6 | 塩分 3.7 | | | | | | |
| 丼物 | 豚丼 | カロリー 870 | 麻婆丼 | カロリー 640 | 焼とり丼(塩) | カロリー 657 | 牛スタミナ丼 | カロリー 839 | ロコモコ丼 | カロリー 870 | | | | | |
| 脂質 | | 脂質 22.0 | | 脂質 12.0 | | 脂質 13.6 | | 脂質 29.4 | | 脂質 21.0 | | | | | |
| 塩分 | | 塩分 1.9 | | 塩分 1.1 | | 塩分 3.1 | | 塩分 2.0 | | 塩分 1.9 | | | | | |
| 麺類 | とんこつラーメン | カロリー 555 | 肉うどん・そば | カロリー 643 | 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 | | 脂質 12.5 | | 脂質 15.3 | | 脂質 12.2 | | 脂質 5.4 | | 脂質 10 | | 脂質 11.9 | | 脂質 7 | |
| 塩分 | | 塩分 8.8 | | 塩分 13.1 | | 塩分 7.8 | | 塩分 6.6 | | 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 |



http://www.kashimafood.co.jp