

# 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		チキンカレー		キーマカレー		ポークカレー						
カロリー		カロリー 749	カロリー 741	カロリー 853				カロリー 753		カロリー		カロリー		
脂質		脂質 22.3	脂質 19.4	脂質 36.2				脂質 23.0		脂質		脂質		
塩分		塩分 3.6	塩分 3.6	塩分 3.6				塩分 3.6		塩分		塩分		
丼物		焼とり丼		天丼		豚キムチ丼		牛丼						
カロリー		カロリー 694	カロリー 765	カロリー 775				カロリー 819		カロリー		カロリー		
脂質		脂質 13.6	脂質 16.0	脂質 29.4				脂質 16.0		脂質		脂質		
塩分		塩分 4.3	塩分 2.0	塩分 2.4				塩分 2.0		塩分		塩分		
麺類	きつねうどん・そば	カロリー 574 脂質 18.8 塩分 7.2	味噌ラーメン		すき焼きうどん・そば		海老ワンタン麺		山菜うどん・そば		担々麺		カレーうどん・そば	
カロリー		574	カロリー 551	カロリー 523	カロリー 556			カロリー 470		カロリー 532		カロリー 468		
脂質		18.8	脂質 10.4	脂質 19.5	脂質 6.5			脂質 8.8		脂質 13.3		脂質 4.7		
塩分		7.2	塩分 7.6	塩分 4.7	塩分 7.4			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		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		カロリー 749	カロリー FALSE	カロリー 853				カロリー 753		カロリー 752			
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		麻婆丼		焼とり丼(塩)		牛スタミナ丼		ロコモコ丼			
カロリー		カロリー 870	カロリー 640	カロリー 657				カロリー 839		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 脂質 12.5 塩分 8.8	マーボー麺		けんちんうどん・そば		かき揚げうどん・そば		ちゃんぽん麺		醤油ラーメン		
カロリー		555	カロリー 558	カロリー 446	カロリー 639			カロリー 581		カロリー 492		カロリー 7	
脂質		12.5	脂質 12.2	脂質 5.4	脂質 10			脂質 11.9		脂質 7		脂質 9.0	
塩分		8.8	塩分 7.8	塩分 6.6	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