

# 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。

		1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(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	鶏のから揚げ	スタミナ炒め	オカラコロッケ
	カロリー		レンコン煮物 718	いんげんソテー 788	すき煮 903	玉こんにゃく煮物 782	ちくわの煮物 861	茄子シギヤキ 735
	蛋白質		青梗菜とろみ和え 17.4	イカフライ 24.4	にら饅頭 27.1	ミートボール 23.7	春巻き 20.6	ます 21.4
	脂質		カレーコロッケ 19.1	ピリ辛大根そぼろ炒め 24.4	小松菜おかか和え 30.2	ほうれん草コーン炒め 13.7	おろし和え 30.4	黒胡椒メンマ 18.9
塩分		五目豆 1.6	ギョーザ 3.4	ビビンバ和え 4.0	くわい梅和え 3.2	子持ちきくらげ 4.4	ピーナツ和え 3.0	
B	日曜日おまかせメニュー		鮭塩焼き	マグロしそ巻き竜田	野菜炒め	親子煮	サバ文化干し	<div style="text-align: center;">  <p>1月24日実演</p>  <p>黒胡椒香る クリーム生パスタ</p> </div>
	カロリー		レンコン煮物 572	いんげんソテー 564	すき煮 625	玉こんにゃく煮物 576	ちくわの煮物 582	
	蛋白質		青梗菜とろみ和え 18.8	厚揚げの煮物 18.3	にら饅頭 18.6	アジ塩焼き 19.5	春巻き 25.9	
	脂質		ごぼうサラダ 14.6	ピリ辛大根そぼろ炒め 12.7	小松菜おかか和え 20.5	ほうれん草コーン炒め 9.2	おろし和え 13.4	
塩分		五目豆 2.9	ギョーザ 2.5	ビビンバ和え 3.3	くわい梅和え 3.9	子持ちきくらげ 4.2		
カレー		ビーフカレー 749	チキンカレー 741	キーマカレー 853	ポークカレー 753	激辛カレー 749		
井物		牛丼 819	かきあげ丼 850	焼とり丼 694	広東風海鮮中華丼 538	豚丼 870		
麺類	きつねうどん・そば 574	味噌ラーメン 441	すき焼きうどん・そば 523	黒胡椒香るクリーム生パスタ	海老天うどん・そば 460	ちゃんぽん麺 691	カレーうどん・そば 691	
	脂質 18.8	脂質 8.6	脂質 19.5		脂質 4.2	脂質 30.6	脂質 30.6	
	塩分 7.2	塩分 6.1	塩分 4.7		塩分 8.1	塩分 6.4	塩分 6.4	

		1/28(日)	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	2/1(木)	2/2(金)	2/3(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	メンチカツ	ささみカツ	肉団子酢豚風	チーズボロニアカツ
	カロリー		ペペロンチーノ 881	レンコン煮物 747	麻婆春雨 807	キノコスパゲティ 725	ひじき炒め煮 838	野菜炒め 823
	蛋白質		ごぼう巻きの煮物 20.1	オムレツ 23.8	棒餃子 17.6	大豆チリコンカン 19.5	さんま生姜煮 20.8	味噌つくね 23.2
	脂質		かぼちゃサラダ 28.2	インゲン粉チーズ炒め 19.8	わさび和え 15.9	青梗菜お浸し 15.3	カリフラワー和え 21.6	ほうれん草胡麻和え 25.1
塩分		くわい梅和え 4	キムチもやし 2.9	ザーサイ 3.7	ザーサイ 4.9	海の茎 3.6	海苔の佃煮 3.8	
B	日曜日おまかせメニュー		赤魚塩焼き	アジ南蛮漬け	八宝菜	サバ葱塩焼き	豆腐ハンバーグ	
	カロリー		ペペロンチーノ 543	モズク 593	麻婆春雨 638	キノコスパゲティ 544	ひじき炒め煮 548	
	蛋白質		ごぼう巻きの煮物 21.5	オムレツ 20.8	棒餃子 16.4	大豆チリコンカン 20.5	さんま生姜煮 15.5	
	脂質		かぼちゃサラダ 8.5	インゲン粉チーズ炒め 14.9	わさび和え 17.8	青梗菜お浸し 14.9	カリフラワー和え 7.6	
塩分		くわい梅和え 2.1	キムチもやし 2.7	ザーサイ 4.2	ザーサイ 4.2	海の茎 3.5		
カレー		ビーフカレー 749	チキンカレー 741	キーマカレー 853	ポークカレー 753	ハヤシライス 752		
井物		焼とり丼(塩) 657	牛丼 819	麻婆丼 640	ロコモコ丼 870	豚丼 870		
麺類	とんこつラーメン 555	けんちんうどん・そば 446	塩ラーメン 546	海老ワンタン麺 556	かき揚げうどん・そば 639	担々麺 532	醤油ラーメン 492	
	脂質 12.5	脂質 5.4	脂質 9.8	脂質 6.5	脂質 10	脂質 13.3	脂質 7	
	塩分 8.8	塩分 6.6	塩分 7.2	塩分 7.4	塩分 8.1	塩分 7.4	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