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。

茨城県鹿嶋市光3番地 TEL 0299-82-3548

В:	ル <b>ジー定</b> 度 の栄養価には、ライス小盛 302kcalが含まれます。			<u> </u>				株式会社			ラノート			
	4/15(日)				4/17(火)		4/18( <b>7</b> K)		4/19(木)		4/20(金)		4/21(土)	
	日曜日おまか	せメニュー	天ぷ	5	とんだ	かつ	オイスタ	一炒め	食育の	)B	肉団子和風	あんかけ	フライド	チキン
		カロリー	バジルスパゲティー	カロリー 880	こんにゃく煮物	カロリー 842	切り干し大根の煮物	カロリー 836			ハムマスタード炒め	カロリー 829	麻婆春雨	カロリー 835
Α		蛋白質	キノコバター炒め	蛋白質 20.0	キャベツ炒め	蛋白質 19.6	コロッケ	蛋白質 19.3			小松菜お浸し	蛋白質 21.0	オムレツ	蛋白質 19.9
		脂 質	いんげん辛し和え	脂 質 28.2	ギョーザ	脂 質 30.3	かぼちゃサラダ	脂 質 28.6			ポテトサラダ	脂 質 22.2	ほうれん草酢味噌和え	脂質 29.3
		塩 分	ゴマ高菜	塩 分 4.0	子持ち木耳	塩 分 3.0	だし巻き卵	塩 分 3.8			昆布佃煮	塩 分 3.7	なめたけ	塩 分 3.2
			アジの南	蛮漬け	サバ文化	七干し	アンコワ	ク唐揚	エビと春キャベッ	ソの中華旨煮	棒棒	鶏		
_		#10-	バジルスパゲティー	カロリー 556	こんにゃく煮物	カロリー 616	切り干し大根の煮物	カロリー 558	タンドリーチキン	カロリー 540	ハムマスタード炒め	カロリー 574		
В		蛋白質	キノコバター炒め	蛋白質 19.1	キャベツ炒め	蛋白質 26.1	笹かま	蛋白質 10.3	アスパラガス黒胡椒ソテー	蛋白質 23.6	小松菜お浸し	蛋白質 21.3		
		脂 質	いんげん辛し和え		_		かぼちゃサラダ	脂 質 13.2	ブロッコリーと豆の和え物	脂 質 11.8	ポテトサラダ	脂 質 11.9		
		塩分	ゴマ高菜	塩 分 2.7	子持ち木耳		だし巻き卵		山菜と油揚の煮物		昆布佃煮	塩 分 3.2		
カレー		カロリー 脂質	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 脂 質 36.2	ポークカレー	カロリー 753	激辛カレー	カロリー 627 脂 質 14.8	_	カロリー 脂質
		塩分	<b>L</b> -フガレー	塩 分 3.6		塩 分 3.6	ナーマカレー	塩 分 3.6	ルーフガレー	塩 分 3.6	成十万レー	3.2		塩分
		カロリニ	44.44	カロリー 819		カロリー 850	ilata I 10 ++	カロリー 694	03:44	カロリー 870		カロリー 870		カロリー
丼物		脂 質 塩 分	牛丼	脂質 16.0 塩 分 2.0	かきあげ丼	脂 質 13.1 塩 分 4.5	焼とり丼	脂 質 13.6 塩 分 4.3	豚丼	脂 質 22.0 塩 分 1.9	ロコモコ丼	脂 質 21.0 塩 分 1.9,		脂 質 塩 分
		カロリー 441		カロリー 441		カロリー 532		カロリー 558		カロリー 470		カロリー 581		カロリー 441
麺類	きつねうどん・そば		味噌ラーメン				マーボ―麺		山菜うどん・そば		ちゃんぽん麺		カレーうどん・そは	
		塩 分 6.1		塩 分 6.1		塩 分 6.8		塩 分 7.8		塩 分 7.2		塩 分 8.1		塩 分 6.1
						5		75 7.5			-			- 10 0.1
	4/22		4/230				4/250		4/26(		4/27		4/28	
	4/22	(日)	4/23(	(月)	4/24	(火)		(水)	4/26(	木)		(金)	4/28	(土)
	<b>4/22</b> 0 日曜日おまか	(日)	ポークス	( <b>月</b> ) テーキ	<b>4/24</b> 海老フ	<mark>(火)</mark> ライ	チキンス	<mark>(水)</mark> テーキ	ハムカ	<mark>木)</mark> コツ	鶏マスター	(金)	<b>4/28</b> ピリ辛	(土)
	日曜日おまか	<b>(日)</b> せメニュー	<b>ポークス</b> ナポリタン	( <b>月</b> ) テーキ	4/24 海老フ スタミナ炒め	(火) プライ カロリー 813	チキンス <sup>坦々中華炒め</sup>	(水) テーキ <sup>カロリー</sup> 807	ハムス <sub>白滝ペペロンチーノ</sub>	大) フツ カロリー 885	<b>鶏マスタ</b> - ハム卵炒め	(金) -ド焼き <sub>カロリ</sub> 800		(土)
A		<b>(日)</b> せメニュー	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ	(火) クライ カロリー 813 蛋白質 18.2	チキンス <sup>坦々中華炒め</sup> ブロッコリー辛し和え	(水) テーキ <sup>カロリー</sup> 807 蛋白質 25.4	ハム大 <sup>白滝ペペロンチーノ</sup> にら饅頭	木) フツ <sup>カロリー</sup> 885 蛋白質 23.4	<b>鶏マスター</b> ハム卵炒め 甘酢あん棒	(金) ード焼き カロリー 800 蛋白質 28.9	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト	(土) 時内 カロリー 800 蛋白質 174.0
A	日曜日おまか	<b>(日)</b> せメニュー	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂質 13.8	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め	(火) プライ カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2	チキンス <sup>坦々中華炒め</sup> ブロッコリー辛し和え うずら串フライ	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂質 22.2	ハムナ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮	木) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7	<b>鶏マスター</b> ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮	(金) ード焼き カロリー 800 蛋白質 28.9 脂質 13.8	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
A	日曜日おまか	<b>(日)</b> せメニュー	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ	(火) プライ カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5	ハムナ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ	木) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2	<b>鶏マスター</b> ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ	(金) ード焼き カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト	(土) 時内 カロリー 800 蛋白質 174.0
A	日曜日おまか	<b>(日)</b> せメニュー	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め	(火) プライ カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3	チキンス <sup>坦々中華炒め</sup> ブロッコリー辛し和え うずら串フライ	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5	ハムナ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮	木) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2	<b>鶏マスター</b> ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮	(金) ード焼き カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
	日曜日おまか	<b>(日)</b> せメニュー	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 ーあんかけ	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ	(火) プライ カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆	(水) テーキ <sup>カレリー</sup> 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5	ハムナ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ	大) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>蒲焼</b>	鶏マスター ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし	(金) ード焼き カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂 質 29.0
A	日曜日おまか	<b>(日)</b> せメニュー	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイのカレ・ ナポリタン レンコンと昆布の煮物	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 220 脂 質 13.8 塩 分 4.0 一あんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ  気前 スタミナ炒め	(火) プライ カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3 「煮	チキンス <sup>坦々中華炒め</sup> プロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 肉じゃ	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5 かが カロリー 644 蛋白質 16.6	ハム大 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭	大) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>浦焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3	鶏マスター ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒	(金) ード焼き カロリー 800 蛋白質 28.9 脂質 13.8 塩分 3.8 竜田揚げ	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
	日曜日おまか 4 月24日 ウ	(日) セメニュー ヨ (火)	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイの力し・ ナポリタン レンコンと昆布の煮物	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 ーあんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ  気前 スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ニフン炒め	(火) プライ カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3 <b>素</b> カロリー 672 蛋白質 20.8 脂 質 15.8	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 肉じく 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え わかめ生姜醤油和え	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5 かが カロリー 644 蛋白質 16.6 脂 質 16.3	ハム大 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮	大) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>浦焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9	<b>鶏マスター</b> ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮	(金) カロリー 800 蛋白質 289 脂 質 13.8 塩 分 3.8 竜田揚げ カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
	日曜日おまか	(日) セメニュー ヨ (火)	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイのカレ・ ナポリタン レンコンと昆布の煮物	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 一あんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1 塩 分 3	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ  スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ エーフン炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ	(火) プライ カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3 了素 カロリー 672 蛋白質 20.8 脂 質 15.8 塩 分 4.3	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 肉じく 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂質 22.2 塩分 3.5 かが カロリー 644 蛋白質 16.6 脂質 16.3 塩分 2.9	ハム大 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭	木) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>浦焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9 塩 分 3.2	鶏マスター ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒	(金) カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8 竜田揚げ カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4 塩 分 3.9	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂 質 29.0
В	日曜日おまか 4 月24日 中 竹の子	せメニュー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイの力し・ ナポリタン レンコンと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 一あんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1 塩 分 3 カロリー 749	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ  な前 スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ニフン炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ	(火) カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3 素 カロリー 672 蛋白質 20.8 脂 質 15.8 塩 分 4.3 カロリー 741	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 <b>肉じく</b> 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え わかめ生姜醤油和え うぐいす豆	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5 おが カロリー 644 蛋白質 16.6 脂 質 16.3 塩 分 2.9 カロリー 853	ハム大 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ	カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>浦焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9 塩 分 3.2 753	鶏マスター ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ	(金) カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8 <b>竜田揚げ</b> カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4 塩 分 3.9 カロリー 752	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
	日曜日おまか <b>4 月24日 竹の子</b> 定食のご飯が	(日) せメニュー ヨ (火) た	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイの力し・ ナポリタン レンコンと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎	(月) テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 一あんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1 塩 分 3 カロリー 749	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ  気前 スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ にーフン炒め 青唐エリンギ ・デキンカレー	(火) カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3 素 カロリー 672 蛋白質 20.8 脂 質 15.8 塩 分 4.3 カロリー 741	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 肉じく 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え わかめ生姜醤油和え うぐいす豆	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5 おが カロリー 644 蛋白質 16.6 脂 質 16.3 塩 分 2.9 カロリー 853	ハム大 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮	カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>浦焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9 塩 分 3.2 753	鶏マスター ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ	(金) カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8 <b>竜田揚げ</b> カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4 塩 分 3.9 カロリー 752	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
B	日曜日おまか 4 月24日 中 竹の子	(日) せメニュー ヨ (火) た	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイのカレ・ナポリタン レンコンと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 ピーフカレー	テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 一あんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1 塩 分 3 カロリー 749 脂 質 22.3 塩 分 3.6 カロリー 657	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ 筑前 スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ チキンカレー	(火) カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3 素 カロリー 672 蛋白質 20.8 脂 質 15.8 塩 分 4.3 カロリー 741 ・ 脂 質 19.4 塩 分 3.6 カロリー 819	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 肉じく 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え わかめ生姜醤油和え うぐいす豆 キーマカレー	プト・フーキ	ハム大 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ ポークカレー	カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>蒲焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9 塩 分 3.2 下53 脂 質 23.0 3.6 カロリー 870	鶏マスターハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ	(金)  一ド焼き  カロリー 800  蛋白質 28.9  脂 質 13.8 塩 分 3.8  竜田揚げ  カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4 塩 分 3.9 カロリー 752 脂 質 22.3 脂 質 3.7 カロリー 870	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
В	日曜日おまか <b>4 月24日 竹の子</b> 定食のご飯が	(日) せメニュー ヨ (火) た	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイのカレ・ナポリタン レンコンと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 ビーフカレー	テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 一あんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1 塩 分 3 カロリー 749 脂 質 22.3 塩 分 3.6	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ 気前 スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ チキンカレー	(火) カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 <b>肉じく</b> 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え わかめ生姜醤油和え うぐいす豆	プト・フーキ	ハムス 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ! 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ ポークカレー	カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>蒲焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9 塩 分 3.2 脂 質 23.0 3.6 カロリー 870 脂 質 22.0	鶏マスター ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ ハヤシライス	(金)  一ド焼き  カロリー 800  蛋白質 28.9  脂 質 13.8 塩 分 3.8  竜田揚げ  カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4 塩 分 3.9 カロリー 752 脂 質 22.3 脂 質 3.7 カロリー 870	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ	(土) F焼肉 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂質 29.0
B カレー 井物	日曜日おまか 4 月24日 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中	(日) セメニュー 日(火) たけのこ なります。	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイのカレ・ ナポリタン レンコンと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 ビーフカレー 焼とり丼(塩)	テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 ーあんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1 塩 分 3 カロリー 749 脂 質 22.3 塩 分 3.6 カロリー 657 脂 質 13.6 塩 分 3.1 カロリー 446	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ  気前 スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ チキンカレー 牛丼	(火) カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3  (大) 素	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 肉じく 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え わかめ生姜醤油和え うぐいす豆 キーマカレー 麻婆丼	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5 かが カロリー 644 蛋白質 16.6 脂 質 16.3 塩 分 2.9 カロリー 853 脂 質 36.2 3.6 カロリー 640 脂 質 12.0 加 12.0 加 12.0 加 12.0 カロリー 556	ハムス 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ ポークカレー	大) カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>浦焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9 塩 分 3.2 753 脂 質 23.0 3.6 カロリー 870 脂 質 22.0 塩 分 1.9 カロリー 639	鶏マスターハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ ハヤシライス	(金) カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8 竜田揚げ カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4 塩 分 3.9 カロリー 752 脂 質 22.3 塩 分 3.7 カロリー 870 脂 質 21.0 塩 分 1.9 カロリー 532	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグボテト 茄子肉詰めフライ キムチもやし	(土) 時内 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂 質 29.0 塩 分 2.9
B カレー 丼物	日曜日おまか 4 月24日 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中	(日) セメニュー 日(火) たけのこ なります。	ポークス ナポリタン れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 カレイのカレ・ナポリタン レンコンと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の茎 ピーフカレー 焼とり丼(塩)	テーキ カロリー 738 蛋白質 22.0 脂 質 13.8 塩 分 4.0 ーあんかけ カロリー 532 蛋白質 18.8 脂 質 5.1 塩 分 3 カロリー 749 脂 質 22.3 塩 分 3.6 カロリー 657 脂 質 13.6 塩 分 3.1 カロリー 446	4/24 海老フ スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ 気前 スタミナ炒め たっぷりハム卵とじ ビーフン炒め 青唐エリンギ チキンカレー 牛丼 塩ラーメン	(火) カロリー 813 蛋白質 18.2 脂 質 24.2 塩 分 3.3  (大) 素	チキンス 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え うずら串フライ うぐいす豆 肉じく 坦々中華炒め ブロッコリー辛し和え わかめ生姜醤油和え うぐいす豆 キーマカレー	(水) テーキ カロリー 807 蛋白質 25.4 脂 質 22.2 塩 分 3.5 かが カロリー 644 蛋白質 16.6 脂 質 16.3 塩 分 2.9 カロリー 853 脂 質 36.2 3.6 カロリー 640 脂 質 12.0 加 12.0 加 12.0 加 12.0 カロリー 556	ハムス 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ サンマ 白滝ペペロンチーノ にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ ポークカレー	カロリー 885 蛋白質 23.4 脂 質 25.7 塩 分 2.2 <b>蒲焼</b> カロリー 574 蛋白質 21.3 脂 質 11.9 塩 分 3.2 下 753.0 1 3.6 カロリー 870 脂 質 22.0 塩 分 1.9	鶏マスターハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ サバおろし ハム卵炒め 甘酢あんを 蓮根カレー煮 ビビンバ ハヤシライス	(金) カロリー 800 蛋白質 28.9 脂 質 13.8 塩 分 3.8 竜田揚げ カロリー 645 蛋白質 22.0 脂 質 16.4 塩 分 3.9 カロリー 752 脂 質 22.3 塩 分 3.7 カロリー 870 脂 質 21.0 塩 分 1.9 カロリー 532	ピリ辛 昆布と豆の煮物 ベイクドエッグボテト 茄子肉詰めフライ キムチもやし	(土) 時内 カロリー 800 蛋白質 174.0 脂 質 29.0 塩 分 2.9

※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