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。

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

	4/15(日)	4/16(月)	4/17(火)	4/18(水)	4/19(木)	4/20(金)	4/21(土)
A	日曜日おまかせメニュー	天ぷら	とんかつ	オイスター炒め	食育の日	肉団子和風あんかけ	フライドチキン
		バジルスパゲティー キノコバター炒め いんげん辛し和え ゴマ高菜	こんにゃく煮物 キャベツ炒め ギョーザ 子持ち木耳	切り干し大根の煮物 コロッケ かぼちゃサラダ だし巻き卵		ハムマスタード炒め 小松菜お浸し ポテトサラダ 昆布佃煮	麻婆春雨 オムレツ ほうれん草酢味噌和え なめたけ
B		アジの南蛮漬け	サバ文化干し	アンコウ唐揚	エビと春キャベツの中華旨煮	棒棒鶏	
		バジルスパゲティー キノコバター炒め いんげん辛し和え ゴマ高菜	こんにゃく煮物 キャベツ炒め ギョーザ 子持ち木耳	切り干し大根の煮物 笹かま かぼちゃサラダ だし巻き卵	タンドリーチキン アスパラガス黒胡椒ソテー ブロッコリーと豆の和え物 山菜と油揚の煮物	ハムマスタード炒め 小松菜お浸し ポテトサラダ 昆布佃煮	
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	激辛カレー	
丼物		牛丼	かきあげ丼	焼とり丼	豚丼	ロコモコ丼	
麺類	きつねうどん・そば	味噌ラーメン	カレー南蛮	マーボー麺	山菜うどん・そば	ちゃんぽん麺	カレーうどん・そば

		カロリー	蛋白質	脂質	塩分
4/15(日) A					
4/15(日) B					
4/15(日) カレー					
4/15(日) 丼物					
4/15(日) 麺類	きつねうどん・そば	441	8.6		6.1
4/16(月) A	バジルスパゲティー	880	20.0	28.2	4.0
4/16(月) A	キノコバター炒め / いんげん辛し和え / ゴマ高菜				
4/16(月) B	バジルスパゲティー	556	19.1	11.0	2.7
4/16(月) B	キノコバター炒め / いんげん辛し和え / ゴマ高菜				
4/16(月) カレー	ビーフカレー	749	22.3		3.6
4/16(月) 丼物	牛丼	819	16.0		2.0
4/16(月) 麺類	味噌ラーメン	441	8.6		6.1
4/17(火) A	こんにゃく煮物	842	19.6	30.3	3.0
4/17(火) A	キャベツ炒め / ギョーザ / 子持ち木耳				
4/17(火) B	こんにゃく煮物	616	26.1	16.7	3.5
4/17(火) B	キャベツ炒め / ギョーザ / 子持ち木耳				
4/17(火) カレー	チキンカレー	741	19.4		3.6
4/17(火) 丼物	かきあげ丼	850	13.1		4.5
4/17(火) 麺類	カレー南蛮	532	15.0		6.8
4/18(水) A	切り干し大根の煮物	836	19.3	28.6	3.8
4/18(水) A	コロッケ / かぼちゃサラダ / だし巻き卵				
4/18(水) B	切り干し大根の煮物	558	10.3	13.2	2.5
4/18(水) B	笹かま / かぼちゃサラダ / だし巻き卵				
4/18(水) カレー	キーマカレー	853	36.2		3.6
4/18(水) 丼物	焼とり丼	694	13.6		4.3
4/18(水) 麺類	マーボー麺	558	12.2		7.8
4/19(木) A					
4/19(木) B	タンドリーチキン	540	23.6	11.8	3.2
4/19(木) B	アスパラガス黒胡椒ソテー / ブロッコリーと豆の和え物 / 山菜と油揚の煮物				
4/19(木) カレー	ポークカレー	753	23.0		3.6
4/19(木) 丼物	豚丼	870	22.0		1.9
4/19(木) 麺類	山菜うどん・そば	470	8.8		7.2
4/20(金) A	ハムマスタード炒め	829	21.0	22.2	3.7
4/20(金) A	小松菜お浸し / ポテトサラダ / 昆布佃煮				
4/20(金) B	ハムマスタード炒め	574	21.3	11.9	3.2
4/20(金) B	小松菜お浸し / ポテトサラダ / 昆布佃煮				
4/20(金) カレー	激辛カレー	627	14.8		3.2
4/20(金) 丼物	ロコモコ丼	870	21.0		1.9
4/20(金) 麺類	ちゃんぽん麺	581	11.9		8.1
4/21(土) A	麻婆春雨	835	19.9	29.3	3.2
4/21(土) A	オムレツ / ほうれん草酢味噌和え / なめたけ				
4/21(土) B					
4/21(土) カレー					
4/21(土) 丼物					
4/21(土) 麺類	カレーうどん・そば	441	8.6		6.1

	4/22(日)	4/23(月)	4/24(火)	4/25(水)	4/26(木)	4/27(金)	4/28(土)
A	日曜日おまかせメニュー 4月24日（火）実施 竹の子ご飯 定食のご飯がたけのこご飯に変更になります。	ポークステーキ	海老フライ	チキンステーキ	ハムカツ	鶏マスタード焼き	ピリ辛焼肉
		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	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	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	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	ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ	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 キムチもやし
B		カレイのカレーあんかけ	筑前煮	肉じゃが	サンマ蒲焼	サバおろし竜田揚げ	
		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	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	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	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	ハム卵炒め 甘酢あん棒 蓮根カレー煮 ビビンバ	
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	
丼物		焼とり丼（塩）	牛丼	麻婆丼	豚丼	ロコモコ丼	
麺類	とんこつラーメン	けんちんうどん・そば	塩ラーメン	海老ワンタン麺	かき揚げうどん・そば	担々麺	醤油ラーメン

		カロリー	蛋白質	脂質	塩分
4/22(日) 麺類	とんこつラーメン	555	12.5		8.8
4/23(月) A	ナポリタン	738	22.0	13.8	4.0
4/23(月) A	れんこんと昆布の煮物 / 青梗菜おひたし / 海の茎				
4/23(月) B	ナポリタン	532	18.8	5.1	3
4/23(月) B	レンコンと昆布の煮物 / 青梗菜おひたし / 海の茎				
4/23(月) カレー	ビーフカレー	749	22.3		3.6
4/23(月) 丼物	焼とり丼（塩）	657	13.6		3.1
4/23(月) 麺類	けんちんうどん・そば	446	5.4		6.6
4/24(火) A	スタミナ炒め	813	18.2	24.2	3.3
4/24(火) A	たっぷりハム卵とじ / ビーフン炒め / 青唐エリンギ				
4/24(火) B	スタミナ炒め	672	20.8	15.8	4.3
4/24(火) B	たっぷりハム卵とじ / ビーフン炒め / 青唐エリンギ				
4/24(火) カレー	チキンカレー	741	19.4		3.6
4/24(火) 丼物	牛丼	819	16.0		2.0
4/24(火) 麺類	塩ラーメン	546	9.8		7.2
4/25(水) A	坦々中華炒め	807	25.4	22.2	3.5
4/25(水) A	ブロッコリー辛し和え / うずら串フライ / うぐいす豆				
4/25(水) B	坦々中華炒め	644	16.6	16.3	2.9
4/25(水) B	ブロッコリー辛し和え / わかめ生姜醤油和え / うぐいす豆				
4/25(水) カレー	キーマカレー	853	36.2		3.6
4/25(水) 丼物	麻婆丼	640	12.0		1.1
4/25(水) 麺類	海老ワンタン麺	556	6.5		7.4
4/26(木) A	白滝ペペロンチーノ	885	23.4	25.7	2.2
4/26(木) A	にら饅頭 / ひじきと切り干し煮 / 穂先メンマ				
4/26(木) B	白滝ペペロンチーノ	574	21.3	11.9	3.2
4/26(木) B	にら饅頭 / ひじきと切り干し煮 / 穂先メンマ				
4/26(木) カレー	ポークカレー	753	23.0		3.6
4/26(木) 丼物	豚丼	870	22.0		1.9
4/26(木) 麺類	かき揚げうどん・そば	639	10		8.1
4/27(金) A	ハム卵炒め	800	28.9	13.8	3.8
4/27(金) A	甘酢あん棒 / 蓮根カレー煮 / ビビンバ				
4/27(金) B	ハム卵炒め	645	22.0	16.4	3.9
4/27(金) B	甘酢あん棒 / 蓮根カレー煮 / ビビンバ				
4/27(金) カレー	ハヤシライス	752	22.3		3.7
4/27(金) 丼物	ロコモコ丼	870	21.0		1.9
4/27(金) 麺類	担々麺	532	13.3		7.4
4/28(土) A	昆布と豆の煮物	800	174.0	29.0	2.9
4/28(土) A	ベイクドエッグポテト / 茄子肉詰めフライ / キムチもやし				
4/28(土) B					
4/28(土) B					
4/28(土) カレー					
4/28(土) 丼物					
4/28(土) 麺類	醤油ラーメン	492	7		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

Kashima Food 鹿島フード
http://www.kashimafood.co.jp