

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。

		4/29(日)	4/30(月)	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(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		イワシフライ	
	カロリー	高野豆腐煮物	カロリー 718	バジルスパゲティ	カロリー 788	春雨サラダ	カロリー 903	玉こんにゃく煮物	カロリー 782	ひじき煮物	カロリー 861	切り干し大根煮	カロリー 735
	蛋白質	カレーコロッケ	蛋白質 17.4	イカフライ	蛋白質 24.4	にら饅頭	蛋白質 27.1	スパゲティサラダ	蛋白質 23.7	春巻き	蛋白質 20.6	ミートボール	蛋白質 21.4
	脂質	刺身こんにゃく	脂質 19.1	豆サラダ	脂質 24.4	ささげバジル和え	脂質 30.2	ほうれん草コーン炒め	脂質 13.7	おろし和え	脂質 30.4	黒胡椒メンマ	脂質 18.9
	塩分	五目豆	塩分 1.6	海鮮大シューマイ	塩分 3.4	昆布佃煮	塩分 4.0	くわい梅和え	塩分 3.2	子持ちきくらげ	塩分 4.4	ピーナツ和え	塩分 3.0
B	カロリー												
	蛋白質												
	脂質												
	塩分												
	カレー	カロリー											
丼物	カロリー												
	脂質												
	塩分												
	麺類	カロリー											
	脂質												
塩分													

		5/6(日)	5/7(月)	5/8(火)	5/9(水)	5/10(木)	5/11(金)	5/12(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	カロリー 881	れんこんきんぴら	カロリー 747	麻婆春雨	カロリー 807	キノコスパゲティ	カロリー 725	ひじき炒め煮	カロリー 838	野菜炒め	カロリー 823
	蛋白質	昆布煮物	蛋白質 20.1	オムレツ	蛋白質 23.8	棒餃子	蛋白質 17.6	大豆チリコンカン	蛋白質 19.5	さんま生姜煮	蛋白質 20.8	味噌つくね	蛋白質 23.2
	脂質	かぼちゃサラダ	脂質 28.2	インゲン和え	脂質 19.8	わさび和え	脂質 15.9	青梗菜お浸し	脂質 15.3	カリフラワー和え	脂質 21.6	ほうれん草胡麻和え	脂質 25.1
	塩分	くわい梅和え	塩分 4	キムチもやし	塩分 2.9	ザーサイ	塩分 3.7	ザーサイ	塩分 4.9	海の茎	塩分 3.6	海苔の佃煮	塩分 3.8
B	カロリー												
	蛋白質												
	脂質												
	塩分												
	カレー	カロリー											
丼物	カロリー												
	脂質												
	塩分												
	麺類	カロリー											
	脂質												
塩分													

※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