

# 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。

		7/22(日)	7/23(月)	7/24(火)	7/25(水)	7/26(木)	7/27(金)	7/28(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	鶏のから揚げチリソース	肉団子和風あんかけ	フライドチキン
		カロリー 蛋白質 脂質 塩分	バジルスパゲティ キノコバター炒め いんげん辛し和え ゴマ高菜	昆布とレンコンの煮物 キャベツ炒め 海鮮第シュマイ 子持ち木耳	切り干し大根の煮物 だし巻き卵 コロッケ うぐいす豆	もやし炒め ハンバーグ ほうれん草おひたし ビビンバ	煮物(さつま揚げ・里芋) 小松菜お浸し ポテトサラダ 昆布佃煮	麻婆春雨 オムレツ 小松菜酢味噌和え なめだけ
B		カロリー 蛋白質 脂質 塩分	赤魚レモンペッパー焼き	サバ文化干し	アッコウ唐揚	ぶり照り焼き	棒棒鶏	
		カロリー 蛋白質 脂質 塩分	バジルスパゲティ キノコバター炒め いんげん辛し和え ゴマ高菜	昆布とレンコンの煮物 キャベツ炒め 海鮮第シュマイ 子持ち木耳	切り干し大根の煮物 だし巻き卵 豆乳入り笹かま うぐいす豆	もやし炒め ハンバーグ ほうれん草おひたし ビビンバ	煮物(さつま揚げ・里芋) 小松菜お浸し ポテトサラダ 昆布佃煮	
カレー		カロリー 脂質 塩分	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	
		カロリー 脂質 塩分	749 22.3 3.6	741 19.4 3.6	853 36.2 3.6	753 23.0 3.6	627 14.8 3.2	カロリー 脂質 塩分
丼物		カロリー 脂質 塩分	牛丼	天丼	焼とり丼	広東風海鮮中華丼	ロコモコ丼	
		カロリー 脂質 塩分	819 16.0 2.0	765 16.0 2.0	694 13.6 4.3	538 6.1 4.1	870 21.0 1.9	カロリー 脂質 塩分
麺類	きつねうどん・そば	カロリー 脂質 塩分	味噌ラーメン	明太おろしうどん・そば	マーボー麺	かき揚げうどん・そば	冷やし中華	カレーうどん・そば
		574 18.8 7.2	551 10.4 7.6	432 5.4 5.3	558 12.2 7.8	536 12.9 3.0	562 8.7 9.8	441 8.6 6.1

		7/29(日)	7/30(月)	7/31(火)	8/1(水)	8/2(木)	8/3(金)	8/4(土)
A	日曜日おまかせメニュー		ポークソテー	海老フライ	チキンステーキ	ハムカツ	ハムマスタード焼き	ピリ辛焼肉
		カロリー 蛋白質 脂質 塩分	ペペロンチーノ れんこんと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の莖	スタミナ炒め たっぷりハム卵とし ピーファン炒め 青唐エリンギ	白滝ペペロンチーノ ブロック辛し和え うずら串フライ うぐいす豆	中華坦々炒め にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ	蓮根カレーきんぴら 甘酢あん棒 ほうれん草なめだけ和え ビビンバ	昆布サラダ 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		カロリー 蛋白質 脂質 塩分	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	8月3日(金) 実施 ビビンバ丼
		カロリー 蛋白質 脂質 塩分	ペペロンチーノ レンコンと昆布の煮物 青梗菜おひたし 海の莖	スタミナ炒め たっぷりハム卵とし ピーファン炒め 青唐エリンギ	白滝ペペロンチーノ ブロック辛し和え わかめ生姜醤油和え うぐいす豆	中華坦々炒め にら饅頭 ひじきと切り干し煮 穂先メンマ	蓮根カレーきんぴら 甘酢あん棒 ほうれん草なめだけ和え ビビンバ	昆布サラダ ベイクドエッグポテト 茄子肉詰めフライ キムチもやし
カレー		カロリー 脂質 塩分	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 脂質 塩分	749 22.3 3.6	741 19.4 3.6	853 36.2 3.6	753 23.0 3.6	800 28.9 13.8 3.8	800 174.0 29.0 2.9
丼物		カロリー 脂質 塩分	牛丼	焼とり丼(塩)	麻婆丼	豚丼	ビビンバ丼	
		カロリー 脂質 塩分	819 16.0 2.0	657 13.6 3.1	640 12.0 1.1	870 22.0 1.9	752 22.3 3.7 775 29.4 2.4	
麺類	とんこつラーメン	カロリー 脂質 塩分	肉うどん・そば	白湯風冷やしラーメン	ちゃんぽん麺	とろろうどん・そば	冷やし担々麺	醤油ラーメン
		555 12.5 8.8	643 15.3 13.1	483 12.1 9.2	581 11.9 8.1	409 2.2 7.1	592 15.8 8.0	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