

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。

		8/5(日)	8/6(月)	8/7(火)	8/8(水)	8/9(木)	8/10(金)	8/11(土)
A	日曜日おまかせメニュー		とんかつ	豚生姜焼き	チンジャオロース	鶏のから揚げ	チキンカツ	チーズボロニアカツ
	カロリー		高野豆腐煮物	バジルスパゲティ	ピーファン炒め	玉こんにゃく煮物	マーボナス	切干大根煮
	蛋白質		ハンバーグ	ポテトチーズフリット	コロッケ	千草焼き	棒ぎょうざ	ミニチキン
	脂質		インゲン辛し和え	ほうれん草バター炒め	茄子と油揚げの煮物	小松菜ピーナツ和え	ピーマンともやしソテー	豚肉と春雨の炒め物
	塩分		昆布佃煮	穂先メンマ	子持ち木耳	ポテトサラダ	きゅうりとザーサイ和え	なめたけとほうれん草和え
B	カロリー		高野豆腐煮物	バジルスパゲティ	豆腐ハンバーグ和風キノコソース	カレイ南蛮漬け	野菜炒め	
	蛋白質		ハンバーグ	ポテトチーズフリット	ピーファン炒め	玉こんにゃく煮物	マーボナス	
	脂質		インゲン辛し和え	ほうれん草バター炒め	コロッケ	千草焼き	棒ぎょうざ	
	塩分		昆布佃煮	穂先メンマ	茄子と油揚げの煮物	小松菜ピーナツ和え	ピーマンともやしソテー	
					子持ち木耳	ポテトサラダ	きゅうりとザーサイ和え	
カレー	カロリー		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	脂質							
	塩分							
麺類	カロリー		味噌ラーメン	明太おろしうどん・そば	とんこつラーメン	とろろうどん・そば	冷やし中華	カレーうどん・そば
	脂質							
	塩分							

		8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)	8/18(土)	
A	日曜日おまかせメニュー		ハムクランチかつ	豚肉バジル焼き	チャプチェ	酢鶏	卵のせ데미ハンバーグ	ゴマササミカツ	
	カロリー		ペペロンチーノ	ひじきと豆の煮物	ベーコンソテー	切干大根とキノコの煮物	ナポリタン	ウィンナーソテー	
	蛋白質		昆布とレンコンの煮物	ナス肉詰フライ	揚げぎょうざ	生姜天	がんも煮物	味噌つくね	
	脂質		かぼちゃサラダ	小松菜とかまぼこのソテー	ハイクトエッグポテト	青梗菜お浸し	小松菜胡麻和え	ナムル	
	塩分		大根サラダ	オクラボン酢和え	五目豆	海の莖	きゅうり中華クラゲ和え	なめたけ	
B	カロリー		<h2>お盆期間中の為、A定食のみの提供となります。</h2> 						
	蛋白質								
	脂質								
	塩分								
カレー	カロリー					チキンカレー	ハヤシライス		
丼物	脂質								
	塩分								
麺類	カロリー					かき揚げうどん・そば	海老ワンタン麺	醤油ラーメン	
	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