

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。

		10/14(日)	10/15(月)	10/16(火)	10/17(水)	10/18(木)	10/19(金)	10/20(土)
日曜日おまかせメニュー		カニクリームコロッケ	豚肉バーベキュー入り	ポークチャップ	鶏のから揚げ	彩酢豚(な)(す)	キーマカレーコロッケ	
A	B定食は『おさかなすきやね』 (お) お茶・お茶、ウーロン茶、 麦茶等 (さ) 魚・いわし、アジ、サバ、 さんま等 (か) 海藻・わかめ、昆布、 ひじき、のり、もずく等 (な) 大豆・納豆、大豆製品 (す) 酢・酢 (き) きのこと・しめじ、 まいたけ、えのき等 (や) 野菜・緑黄色野菜、 単色野菜	中華炒め 甘酢あん 豆の胡麻和えサラダ 昆布佃煮 赤かっぱ	ペペロンチーノ コロッケ ブロックカレー煮びたし ほうれん草とキノコのお浸し 千切り大根	焼きそば ハンペンチーズフライ 小松菜おかか和え 山クラゲ 青かっぱ	切干大根煮物 ハム カポナータ 海の莖 しば漬け	たっぷり野菜の八宝菜(ヤ)(ホ) カボチャ煮物 ブロックカレーとベーコン炒め 小松菜和え物(キ) ライチ	スタミナ炒め ハンバーグ ほうれん草なめ竹和え 五目豆 ゴマ高菜	
		さんま塩焼き(さ)(ヤ) 中華炒め 甘酢あん(す) 豆の胡麻和えサラダ(な) 昆布佃煮(か) 赤かっぱ	カレイ南蛮漬け(さ)(す)(ホ) ペペロンチーノ 海鮮第シュマイ ブロックカレー煮びたし(ヤ) ほうれん草とキノコのお浸し(セ) 千切り大根	ホッケ塩焼き(さ) 焼きそば 厚焼き玉子 小松菜おかか和え(ヤ)(ホ) 山クラゲ 青かっぱ	赤魚香草パン粉焼き(さ) 切干大根煮物(な)(キ) ハム カポナータ(ヤ) 海の莖(か) しば漬け			
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	焼とり丼	ロコモコ丼	広東風海鮮中華丼	豚丼			
麺類	きつねうどん・そば	味噌ラーメン	マーボー麺	けんちんうどん・そば	すき焼きうどん・そば	山菜うどん・そば	カレーうどん・そば	

		10/21(日)	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)	10/27(土)
日曜日おまかせメニュー		チーズメンチ	チキンステーキ	焼肉	鶏の野菜あんかけ	チキンロールフライ	もちもちフライ	
A	「オサカナスキャ ネ」とは血液をサラ サラにしてくれる食 材の頭文字をとった 言葉です。 意識して取り入れる ことで栄養の balan スが取れた食事をと ることが出来ます。	ウィンナーソテー ベイクドエッグポテト こんにゃくと竹輪の煮物 ワカメ酢味噌和え ツボ漬け	麻婆春雨 イカフライ 青梗菜と木耳の中華炒め 大根煮物 ゴマ高菜	高野豆腐とキノコの煮物 白身フライ ブロックカレーゆかり和え 穂先メンマ 刻み茄子	ひじきと豆の煮物 お好み焼き 山菜スパゲティ ほうれん草胡麻和え ハリハリ漬	筑前煮 棒ぎょうざ 青梗菜麻婆炒め ポテトサラダ 青かっぱ	カレーマカロニ ミートボール 小松菜煮びたし カニ爪かまぼこ 桜大根	
		さんま蒲焼(さ) ウィンナーソテー(ヤ) ベイクドエッグポテト こんにゃくと竹輪の煮物 ワカメ酢味噌和え(か)(す) ツボ漬け	麻婆春雨 てまり串 青梗菜と木耳炒め(ヤ)(ホ) 大根煮物 ゴマ高菜	豆腐ハンバーグ(な) 高野豆腐とキノコの煮物(ホ)(セ) 白身フライ(さ) ブロックカレーゆかり和え(ヤ) 穂先メンマ 刻み茄子	さわら西京焼き(さ) ひじきと豆の煮物(な) お好み焼き 山菜スパゲティ ほうれん草胡麻和え(ヤ) ハリハリ漬			
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	牛丼	焼とり丼(塩)	麻婆丼	豚丼	ロコモコ丼			
麺類	塩ラーメン	肉うどん・そば	とんこつラーメン	カレー南蛮	かき揚げうどん・そば	つけ麺	醤油ラーメン	

鹿島フードは『健康チャレンジキャンペーン』に協力しています。

※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>