

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

		11/25(日)	11/26(月)	11/27(火)	11/28(水)	11/29(木)	11/30(金)	12/1(土)		
日曜日おまかせメニュー		ハムカツ		チキンガーリック塩麹焼	肉団子チリソース	カレー風味唐揚げ	アジフライ・はんぺんチーズフライ	チキンロールフライ・ウィンナー		
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 (ね) ねぎ類・ねぎ、たまねぎ、 にんにく、ニラ ※メニュー名の横の記号の食材が 含まれています。	ナポリタン カロリー 890 たんぱく質 21.9 脂質 25.0 塩分 3.0 炭水化物 137.7	ナポリタン カロリー 619 たんぱく質 25 脂質 14.4 塩分 3.6 炭水化物 91.5	ひじきと豆の煮物 カロリー 835 たんぱく質 29.4 脂質 23.2 塩分 3.3 炭水化物 123.0	ひじきと豆の煮物(か)(な) カロリー 560 たんぱく質 14.2 脂質 11.9 塩分 2.5 炭水化物 97.2	レンコンとベーコンの黒胡椒炒め(や) カロリー 619 たんぱく質 19.5 脂質 18.2 塩分 3.2 炭水化物 90.5	切干大根の煮物 カロリー 824 たんぱく質 29.2 脂質 27.4 塩分 4.4 炭水化物 109.9	きんぴらごぼう カロリー 908 たんぱく質 22.4 脂質 29.2 塩分 3.0 炭水化物 131.1	煮物(海老団子・蓮根) カロリー 940 たんぱく質 22.9 脂質 33.3 塩分 3.7 炭水化物 124.0	
		棒ぎょうざ 青梗菜ソテー 昆布佃煮 青かつぱ	棒ぎょうざ 青梗菜ソテー(や) 昆布佃煮(か) 青かつぱ	春巻き ブロックリーゆかり和え 塩ねぎエリンギ 赤かつぱ	春巻き ブロックリーゆかり和え(や) 塩ねぎエリンギ 赤かつぱ	バイドエッグポテト 小松菜煮びたし 三色豆 桜漬け	バイドエッグポテト 小松菜煮びたし 三色豆(な) 桜漬け	オムレツ ポテトサラダ ツボ漬け	オムレツ ポテトサラダ(す) ツボ漬け	ミニチキン 青梗菜ナムル 海鮮シューマイ 柴漬け
B		サバ文化干し(さ)	アソコウ南蛮漬(さ)(す)	さんま塩焼き(さ)	ほっけ塩焼き(さ)	八宝菜(や)(ね)	/			
		ナポリタン 棒ぎょうざ 青梗菜ソテー(や) 昆布佃煮(か) 青かつぱ	ひじきと豆の煮物(か)(な) 春巻き ブロックリーゆかり和え(や) 塩ねぎエリンギ 赤かつぱ	レンコンとベーコンの黒胡椒炒め(や) バイドエッグポテト 小松菜煮びたし 三色豆(な) 桜漬け	切干大根の煮物 ほうれん草ピーナッツ和え(や) オムレツ ポテトサラダ(す) ツボ漬け	きんぴらごぼう ミニチキン 青梗菜ナムル 海鮮シューマイ(さ) 柴漬け				
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(塩)	麻婆丼	豚丼	ロコモコ丼				
麺類	きつねうどん・そば カロリー 574 脂質 18.8 塩分 7.2	塩ラーメン カロリー 546 脂質 9.8 塩分 7.2	マーボー麺 カロリー 558 脂質 12.2 塩分 7.8	けんちんうどん・そば カロリー 778 脂質 38.6 塩分 7.5	すき焼きうどん・そば カロリー 523 脂質 19.5 塩分 4.7	ちゃんぽん麺 カロリー 581 脂質 11.9 塩分 8.1	カレーうどん・そば カロリー 468 脂質 4.7 塩分 7.4			

		12/2(日)	12/3(月)	12/4(火)	12/5(水)	12/6(木)	12/7(金)	12/8(土)		
日曜日おまかせメニュー		とんかつ		豚肉みそ焼き	プルコギ	鶏の磯部揚げ	イカフライ・エビカツ	豚生姜焼きコロケ		
A	「オサカナスキヤ 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。	マーボー春雨 カロリー 773 たんぱく質 22.0 脂質 18.5 塩分 4.1 炭水化物 12.8	マーボー春雨 カロリー 584 たんぱく質 25.6 脂質 13.4 塩分 3.0 炭水化物 83.6	バジルスバゲティ カロリー 892 たんぱく質 20.1 脂質 31.2 塩分 3.8 炭水化物 120.1	煮物(カレーボール) カロリー 740 たんぱく質 24.6 脂質 12.2 塩分 4.5 炭水化物 119.6	切干大根の煮物 カロリー 873 たんぱく質 31.7 脂質 23.9 塩分 3.4 炭水化物 126.5	焼きそば カロリー 773 たんぱく質 22.0 脂質 18.5 塩分 4.1 炭水化物 122.1	竹輪とこんにやくの煮物 カロリー 777 たんぱく質 14.1 脂質 24.8 塩分 2.9 炭水化物 120.2		
		マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー メンマとわかめの和え物 柴漬け	マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー メンマとわかめの和え物 柴漬け	コロッケ ピーマンごま油炒め ミニガンモ煮物 桜漬け	ハムステーキ ブロックリー塩炒め 海の茎 千切り大根	ミートボール 小松菜とハムの中華炒め 五目豆 はりはり漬	焼きそば ミニチキン ほうれん草と竹輪のお浸し 山クラゲ 青かつぱ	ミニチキン ほうれん草と竹輪のお浸し 山クラゲ 青かつぱ	スパゲティサラダ かまぼこときゅうりの和え物 シューマイ ピリ辛大根そば	
B		赤魚レモンペッパー焼き	さんま蒲焼	アソコウ竜田揚げ	野菜炒め	鮭塩焼き	/			
		マーボー春雨 マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー メンマとわかめの和え物 柴漬け	バジルスバゲティ コロッケ ピーマンごま油炒め ミニガンモ煮物 桜漬け	煮物(カレーボール) ハムステーキ ブロックリー塩炒め 海の茎 千切り大根	切干大根の煮物 ミートボール 小松菜とハムの中華炒め 五目豆 はりはり漬	焼きそば ミニチキン ほうれん草と竹輪のお浸し 山クラゲ 青かつぱ				
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	豚丼	焼とり丼	広東風海鮮中華丼	ロコモコ丼				
麺類	味噌ラーメン カロリー 551 脂質 10.4 塩分 7.6	肉うどん・そば カロリー 643 脂質 15.3 塩分 13.1	とんこつラーメン カロリー 555 脂質 12.5 塩分 8.8	カレー南蛮 カロリー 532 脂質 15 塩分 6.8	かき揚げうどん・そば カロリー 639 脂質 10 塩分 8.1	担々麺 カロリー 532 脂質 13.3 塩分 7.4	醤油ラーメン カロリー 492 脂質 7 塩分 9.0			

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

