

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。

	12/23(日)	12/24(月)	12/25(火)	12/26(水)	12/27(木)	12/28(金)	12/29(土)
	日曜日おまかせメニュー	牛カルビコロッケ	豚肉カレー衣揚げ	マーボナス	唐揚げ	おからコロッケ	チキン南蛮
A	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	レンコン金平 ハンバーグ 小松菜煮びたし 刺身こんにゃく 赤かっぱ	ひじき煮 ほうれん草ひき肉和え マカロニサラダ 穂先メンマ 桜漬け	揚げ出し豆腐 大麦ハンバーグ エノキとわかめの和え物 ビビンバ ゴマ高菜	こんにゃくとごぼうの煮物 にら饅頭 ブロッコリーとキノコ炒め 子持ち木耳 はりはり漬	切干大根煮物 イカ照り焼き 刺身こんにゃく 昆布佃煮 ピリ辛きゅうり	春雨サラダ ハンペンチーズ 昆布と豆の煮物 おかか 桜漬け
B	カロリー 蛋白質 脂質 塩分		親子煮 ひじき煮 ほうれん草ひき肉和え マカロニサラダ 穂先メンマ 桜漬け	ぶり照り焼き 揚げ出し豆腐 バイクドエッグ エノキとわかめの和え物 ビビンバ ゴマ高菜	サバ文化干し こんにゃくとごぼうの煮物 にら饅頭 ブロッコリーとキノコ炒め 子持ち木耳 はりはり漬	野菜炒め 切干大根煮物 イカ照り焼き 刺身こんにゃく 昆布佃煮 ピリ辛きゅうり	お客様へ 12月29日～1月3日 構内すべての食堂で 『A定食』のみの提供となります。 (麺・汁の提供はありません) ご理解の程、よろしくお願 いいたします。)
カレー	カロリー 脂質 塩分		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	カロリー 脂質 塩分		焼とり丼(塩)	麻婆丼	豚丼	ココモコ丼	
麺類	カロリー 脂質 塩分	きつねうどん・そば 塩ラーメン	マーボ一麺	けんちんうどん・そば	すき焼きうどん・そば	ちゃんぽん麺	

	12/30(日)	12/31(月)	1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)	1/4(金)	1/5(土)
	日曜日おまかせメニュー	タコキャベツカツ・子持ちシシャモウ	豚角煮	チキンステーキ	がぶうまハムカツ	初出弁当	コロッケ
A	カロリー 蛋白質 脂質 塩分 炭水化物	蓮根ラー油和え 鶏肉きんぴら包み ビーフン炒め 黒胡椒メンマ 赤かっぱ	カニ爪フライ・点心 エビチリ 煮物 赤魚のなます風エスカベッシュ おせち盛り合わせ	ひじきの煮物 コロッケ ナポリタンスパゲティ ワカメ生姜醤油和え 青かっぱ	春雨とピーマンのカラフルソテー コンニャクと山菜の煮物 ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 ポテトサラダ 柴漬け	ヒレカツ・エビフライ 煮物 伊達巻 鮭 紅白中華サラダ	マーボ豆腐 ミニチキン 小松菜煮びたし サバ生姜煮 桜漬け
B	カロリー 蛋白質 脂質 塩分 炭水化物						
カレー	カロリー 脂質 塩分					ハヤシライス	
丼物	カロリー 脂質 塩分					ココモコ丼	
麺類	カロリー 脂質 塩分					担々麺	醤油ラーメン



1月1日(火) 特別献立
あけまして
おめでとう
ございます



※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