

# 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。

|     | 1/6(日)                                     | 1/7(月)  | 1/8(火)  | 1/9(水)  | 1/10(木)   | 1/11(金)  | 1/12(土)  |
|-----|--|---|---|---|---|--|--|
| A   | 日曜日おまかせメニュー<br>カロリー<br>蛋白質<br>脂質<br>塩分     | とんかつ<br>ナポリタン<br>卵ロール<br>小松菜とシイタケのゴマ炒め<br>ワカメ生姜醤油和え<br>ツボ漬け   | ハンバーグ(キノコソース)<br>ベーコンソテー<br>イカフライ<br>カリフラワーマリネ<br>厚揚げ煮物<br>ゴマ高菜 | 焼肉<br>ひじきと豆の煮物<br>ハムステーキ<br>ほうれん草と錦糸卵のお浸し<br>生姜甘辛煮<br>茄子漬物      | 鶏のから揚げ<br>ピーマン炒め<br>棒ぎょうざ<br>ピーマン塩昆布和え<br>カボチャサラダ<br>はりはり漬け | マグロカツ・サミチーズかつ<br>蓮根塩金平<br>豆腐ハンバーグ<br>インゲン辛し和え<br>子持ち木耳<br>青かつぱ | 塩だれ風メンチ<br>切干大根ときのこの煮物<br>イカ照り焼き<br>ブロックリーと卵の和え物<br>うぐいす豆<br>桜漬け |
| B   |  | サバ文化干し<br>ナポリタン<br>卵ロール<br>小松菜とシイタケのゴマ炒め<br>ワカメ生姜醤油和え<br>ツボ漬け | 肉じゃが<br>ベーコンソテー<br>イカフライ<br>爪付きカニカマ<br>厚揚げ煮物<br>ゴマ高菜            | マグロ竜田揚げ<br>ひじきと豆の煮物<br>ハムステーキ<br>ほうれん草と錦糸卵のお浸し<br>生姜甘辛煮<br>茄子漬物 | 親子煮<br>ピーマン炒め<br>棒ぎょうざ<br>ピーマン塩昆布和え<br>カボチャサラダ<br>はりはり漬け    | 八宝菜<br>蓮根塩金平<br>豆腐ハンバーグ<br>インゲン辛し和え<br>子持ち木耳<br>青かつぱ           |  |
| カレー |  | ビーフカレー<br>カロリー<br>脂質<br>塩分                                    | チキンカレー<br>カロリー<br>脂質<br>塩分                                      | キーマカレー<br>カロリー<br>脂質<br>塩分                                      | ポークカレー<br>カロリー<br>脂質<br>塩分                                  | 激辛カレー<br>カロリー<br>脂質<br>塩分                                      |  |
| 丼物  |  | 牛丼<br>カロリー<br>脂質<br>塩分  | 天丼<br>カロリー<br>脂質<br>塩分  | 麻婆丼<br>カロリー<br>脂質<br>塩分   | 豚丼<br>カロリー<br>脂質<br>塩分                                      | ロコモコ丼<br>カロリー<br>脂質<br>塩分                                      |  |
| 麺類  | きつねうどん・そば<br>カロリー 574<br>脂質 18.8<br>塩分 7.2 | 塩ラーメン<br>カロリー 546<br>脂質 9.8<br>塩分 7.2                         | マーボー麺<br>カロリー 550<br>脂質 16.9<br>塩分 5.0                          | けんちんうどん・そば<br>カロリー 778<br>脂質 38.6<br>塩分 7.5                     | すき焼きうどん・そば<br>カロリー 523<br>脂質 19.5<br>塩分 4.7                 | ちゃんぽん麺<br>カロリー 581<br>脂質 11.9<br>塩分 8.1                        | カレーうどん・そば<br>カロリー 468<br>脂質 4.7<br>塩分 7.4                        |

|     | 1/13(日)  | 1/14(月)  | 1/15(火)   | 1/16(水)   | 1/17(木)  | 1/18(金)   | 1/19(土)  |
|-----|--|--|---|---|--|---|--|
| A   | 日曜日おまかせメニュー<br>カロリー<br>蛋白質<br>脂質<br>塩分<br>炭水化物 | カニクリームコロッケ・ウズラ串フライ<br>中華坦々炒め<br>甘酢あん棒<br>豆の胡麻和えサラダ<br>昆布佃煮<br>赤かつぱ | 豚肉バーベキューリース<br>ペペロンチーノ<br>コロッケ<br>メンマと青梗菜の中華炒め<br>あみえび<br>千切り大根 | ホイコウロー<br>焼きそば<br>ハンペンチーフライ<br>小松菜おかか和え<br>山クラゲ<br>青かつぱ | 鶏のから揚げ<br>麻婆春雨<br>ハムステーキ<br>カボナータ<br>海の茎<br>柴漬け    | 野菜たっぷりプルコギ<br>野菜の煮物<br>ほうれん草ガーリック炒め<br>サケのチリソース<br>白菜の煮びたし<br>みかん                     | キーマカレー風コロッケ<br>スタミナ炒め<br>ハンバーグ<br>ほうれん草なめたけ和え<br>五目豆<br>ゴマ高菜 |
| B   |  |  | 筑前煮<br>ペペロンチーノ<br>コロッケ<br>メンマと青梗菜の中華炒め<br>あみえび<br>千切り大根         | おでん風<br>焼きそば<br>ハンペンチーフライ<br>小松菜おかか和え<br>山クラゲ<br>青かつぱ   | カレイ野菜あんかけ<br>麻婆春雨<br>ハムステーキ<br>カボナータ<br>海の茎<br>柴漬け |  |  |
| カレー |  |  | チキンカレー<br>カロリー 741<br>脂質 19.4<br>塩分 3.6                         | キーマカレー<br>カロリー 853<br>脂質 36.2<br>塩分 3.6                 | ポークカレー<br>カロリー 753<br>脂質 23.0<br>塩分 3.6            | ハヤシライス<br>カロリー 752<br>脂質 22.3<br>塩分 3.7   |  |
| 丼物  |  |  | 焼とり丼<br>カロリー 694<br>脂質 13.6<br>塩分 4.3                           | ロコモコ丼<br>カロリー 870<br>脂質 21.0<br>塩分 1.9                  | 広東風海鮮中華丼<br>カロリー 538<br>脂質 6.1<br>塩分 4.1           | 豚丼<br>カロリー 538<br>脂質 6.1<br>塩分 4.1  |  |
| 麺類  | 味噌ラーメン<br>カロリー 551<br>脂質 10.4<br>塩分 7.6        | 肉うどん・そば<br>カロリー 643<br>脂質 15.3<br>塩分 13.1                          | とんこつラーメン<br>カロリー 555<br>脂質 12.5<br>塩分 8.8                       | カレー南蛮<br>カロリー 532<br>脂質 15<br>塩分 6.8                    | かき揚げうどん・そば<br>カロリー 639<br>脂質 10<br>塩分 8.1          | 山菜うどん・そば<br>カロリー 470<br>脂質 8.8<br>塩分 7.2  | 醤油ラーメン<br>カロリー 492<br>脂質 7<br>塩分 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 |