

# 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。

	1/20(日)	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)	1/26(土)
A	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
	カロリー	ウィナーソーテー	麻婆春雨	高野豆腐とキノコの煮物	ひじきと豆の煮物	筑前煮	カレーマカロニ
	蛋白質	ベイクドエッグポテト	イカフライ	白身フライ	にら饅頭	棒橋座	ミートボール
	脂質	こんにゃくと竹輪の煮物	青梗菜と木耳の中華炒め	ブロッコリーゆかり和え	山菜スパゲティー	青梗菜麻婆炒め	小松菜煮びたし
	塩分	ワカメ酢味噌和え	大根煮物	穂先メンマ	ほうれん草胡麻和え	ポテトサラダ	カニ爪かまぼこ
炭水化物	ツボ漬け	ゴマ高菜	赤かっぱ	はりはり漬け	カツオ大根	ピリ辛大根そば	
B		さんま蒲焼	マグロ竜田揚げ	豆腐ハンバーグ	さわら西京焼き	サバおろし竜田	
	カロリー	ウィナーソーテー	麻婆春雨	高野豆腐とキノコの煮物	ひじきと豆の煮物	筑前煮	
	蛋白質	ベイクドエッグポテト	てまり栗	白身フライ	にら饅頭	棒橋座	
	脂質	こんにゃくと竹輪の煮物	青梗菜と木耳の中華炒め	ブロッコリーゆかり和え	山菜スパゲティー	青梗菜麻婆炒め	
	塩分	ワカメ酢味噌和え	大根煮物	穂先メンマ	ほうれん草胡麻和え	ポテトサラダ	
炭水化物	ツボ漬け	ゴマ高菜	赤かっぱ	はりはり漬け	カツオ大根		
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)	豚丼	広東風海鮮中華丼	ロコモコ丼	
麺類	きつねうどん・そば	塩ラーメン	マーボー麺	けんちんうどん・そば	すき焼きうどん・そば	ちゃんぽん麺	カレーうどん・そば

	1/27(日)	1/28(月)	1/29(火)	1/30(水)	1/31(木)	2/1(金)	2/2(土)
A	日曜日おまかせメニュー	エビフライ	チキンパセリオイル焼き	塩焼き肉	ピリ辛チキン	黄身とろメンチ	チーズ入りクノーデル
	カロリー	ナポリタン	青梗菜と挽肉の中華炒め	煮物(がんも)	厚揚げと大根の煮物	挽肉と春雨炒め	鶏ももとレンコンの味噌煮
	蛋白質	ミニチキン	ウズラ串フライ	ピーマンフライ	白身魚フライ	卵ロール	スパニッシュオムレツ
	脂質	ほうれん草と豆のサラダ	カボチャサラダ	小松菜おかか和え	ブロッコリー塩炒め	メンマと青梗菜の中華炒め	ほうれん草とコーンのソテー
	塩分	あみえび	ワカメ生姜醤油	うぐいす豆	子持ち木耳	子持ち木耳	昆布佃煮
炭水化物	赤かっぱ	千切り大根漬け	青かっぱ	柴漬け	ピリ辛きゅうり	ゴマ高菜	
B		肉じゃが	野菜炒め	アジ和風マリネ	八宝菜	アンコウ唐揚げ	
	カロリー	ナポリタン	青梗菜と挽肉の中華炒め	煮物(がんも)	厚揚げと大根の煮物	挽肉と春雨炒め	
	蛋白質	ミニチキン	ウズラ串フライ	豆乳入りかまぼこ	白身魚フライ	卵ロール	
	脂質	ほうれん草と豆のサラダ	カボチャサラダ	小松菜おかか和え	ブロッコリー塩炒め	メンマと青梗菜の中華炒め	
	塩分	あみえび	ワカメ生姜醤油	うぐいす豆	子持ち木耳	子持ち木耳	
炭水化物	赤かっぱ	千切り大根漬け	青かっぱ	柴漬け	ピリ辛きゅうり		
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	ロコモコ丼	麻婆丼	豚丼	
麺類	味噌ラーメン	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	担々麺	醤油ラーメン

※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