

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。

		2/3(日)	2/4(月)	2/5(火)	2/6(水)	2/7(木)	2/8(金)	2/9(土)
A	日曜日おまかせメニュー	とんかつ (ごまソース)	豚生姜焼き	チンジャオロース	唐揚げ	チキンカツ	チーズポロニアカツ	
	カロリー	高野豆腐とレンコンの煮物	ブロッコリー・ペロンチーノ	ビーフン炒め	ほうれん草・ペロンチーノ炒め	マーボーナス	切干大根煮物	
	たんぱく質	ハンバーグ	ハムカツ	コロック	刺身こんにやく	棒ぎょうざ	にら饅頭	
	脂質	ブロッコリー・ワサビ和え	青梗菜胡麻和え	ナスと油揚げの煮物	蓮根ゴマサラダ	ピーマともやしのソテー	豚肉と春雨の中華炒め	
塩分	厚焼き玉子	穂先メンマ	手持ち木耳	あみえび	きゅうりとザーサイ和え	ほうれん草なめたけ和え		
炭水化物	赤かっぱ	柴漬け	ツボ漬け	青かっぱ	桜漬け	千切り大根		
B	カロリー	鮭・シューマイ	さんま蒲焼	サバ文化干し	鮭ハンバーグ	ほっけ塩焼き	2月8日(金) 目玉メニュー トマトソースパス 	
	たんぱく質	ハンバーグ	ハムカツ	コロック	ベーコン炒め	マーボーナス		
	脂質	ブロッコリー・ワサビ和え	青梗菜胡麻和え	ナスと油揚げの煮物	刺身こんにやく	棒ぎょうざ		
	塩分	厚焼き玉子	穂先メンマ	手持ち木耳	蓮根ゴマサラダ	ピーマともやしのソテー		
カレー	カロリー	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	カロリー	牛丼	天丼	豚丼	広東風海鮮中華丼	ロコモコ丼		
	脂質	厚焼き玉子	赤かっぱ	ハンバーグ	青かっぱ	桜漬け		
麺類	カロリー	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	トマトソースパスタ	
	脂質	厚焼き玉子	赤かっぱ	ハンバーグ	青かっぱ	桜漬け	トマトソースパスタ	

		2/10(日)	2/11(月)	2/12(火)	2/13(水)	2/14(木)	2/15(金)	2/16(土)
A	日曜日おまかせメニュー	ハムクラッチかつ	豚のバジルオイル焼き	チャプチェ	酢鶏	卵のせハンバーグ	エビマヨカツ・イカリング	
	カロリー	バジルスバゲティ	ひじきと豆の煮物	ベーコンソテー	切干大根とキノコの煮物	ナポリタンマカロニ	ウィンナーソテー	
	たんぱく質	昆布とレンコンの煮物	カレーコロック	揚げぎょうざ	生姜天	煮物(がんも・しいたけ)	味噌つくね	
	脂質	カボチャサラダ	小松菜とハムのソテー	バイクドエッグポテト	青梗菜おひたし	小松菜胡麻和え	ナムル	
塩分	海鮮第シュマイ	昆布佃煮	五目豆	海の茎	きゅうり中華クラゲ	なめたけ		
炭水化物	ツボ漬け	カツオ大根	赤かっぱ	青かっぱ	はりはり漬け	ピリ辛きゅうり		
B	カロリー	肉じゃが	カレー野菜あんかけ	豆腐ハンバーグ	マグロ竜田揚げ			
	たんぱく質	ひじきと豆の煮物	ベーコンソテー	切干大根とキノコの煮物	ナポリタンマカロニ			
	脂質	玉子焼き	カニカマ	生姜天	煮物(がんも・しいたけ)			
	塩分	小松菜とハムのソテー	バイクドエッグポテト	青梗菜おひたし	小松菜胡麻和え			
カレー	カロリー	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	カロリー	焼とり丼	ロコモコ丼	麻婆丼	豚丼			
	脂質	赤かっぱ	ハンバーグ	青かっぱ	桜漬け			
麺類	カロリー	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	
	脂質	厚焼き玉子	赤かっぱ	ハンバーグ	青かっぱ	桜漬け	トマトソースパスタ	

※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