

# 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。

	2/17(日)	2/18(月)	2/19(火)	2/20(水)	2/21(木)	2/22(金)	2/23(土)
<b>A</b>	日曜日おまかせメニュー カロリー 蛋白質 脂質 塩分 炭水化物	青のりフライドチキン 高野豆腐煮物 オムレツ ブロッコリー塩昆布和え レンコンとキノコのナムル ゴマ高菜	スパイシーチキン イカの中華炒め あんこう彩りあんかけ 青菜とキノコの梅肉和え 昆布とレンコンのゆず塩煮 ライチ	チキンパセリバターオイル レンコン金平 ハンペンチーズフライ アスパラガスと豆のサラダ 昆布佃煮 柴漬け	海老万イ・エビカツ ミートボール煮物 ます塩焼き ブロッコリーカニカマ和え ワカメポン酢和え 桜漬け	カニクリームコロッケ・うずら串 スタミナ炒め 甘酢あん棒 きゅうりと竹輪のサラダ ビビンバ はりはり漬け	コロッケ マーボー豆腐 春雨の酢の物 チキン南蛮 穂先メンマ ツボ漬け
<b>B</b>		さわら西京焼き 高野豆腐煮物 オムレツ ブロッコリー塩昆布和え レンコンとキノコのナムル ゴマ高菜		野菜炒め レンコン金平 ハンペンチーズフライ アスパラガスと豆のサラダ 昆布佃煮 柴漬け	おでん風 ミートボール煮物 ます塩焼き ブロッコリーカニカマ和え ワカメポン酢和え 桜漬け	赤魚レモンペッパー焼き スタミナ炒め 甘酢あん棒 きゅうりと竹輪のサラダ ビビンバ はりはり漬け	
カレー		ビーフカレー カロリー 749 脂質 22.3 塩分 3.6	チキンカレー カロリー 741 脂質 19.4 塩分 3.6	キーマカレー カロリー 853 脂質 36.2 塩分 3.6	ポークカレー カロリー 753 脂質 23.0 塩分 3.6	激辛カレー カロリー 749 脂質 22.3 塩分 3.7	
丼物		牛丼 カロリー 819 脂質 16.0 塩分 2.0	豚丼 カロリー 870 脂質 22.0 塩分 1.9	焼とり丼(塩) カロリー 657 脂質 13.6 塩分 3.1	広東風海鮮中華丼 カロリー 538 脂質 6.1 塩分 4.1	ロコモコ丼 カロリー 870 脂質 21.0 塩分 1.9	
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	山菜うどん・そば カロリー 550 脂質 16.9 塩分 5.0	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 599 脂質 27.6 塩分 6.2	カレーうどん・そば カロリー 468 脂質 4.7 塩分 7.4

	2/24(日)	2/25(月)	2/26(火)	2/27(水)	2/28(木)	3/1(金)	3/2(土)
<b>A</b>	日曜日おまかせメニュー カロリー 蛋白質 脂質 塩分 炭水化物	ハムカツ ナポリタン 棒ぎょうざ 青梗菜ソテー 昆布佃煮 青かつぱ	チキンガーリック塩麹焼 ひじきと豆の煮物 春巻き ブロッコリーゆかり和え 塩ねぎエリンギ 赤かつぱ	肉団子チリソース レンコンとベーコンの黒胡椒炒め バイクドエッグポテト 小松菜煮びたし 三色豆 桜漬け	カレー風味唐揚げ 切干大根の煮物 ほうれん草ピーナッツ和え オムレツ ポテトサラダ ツボ漬け	アジフライ・はんぺんフライ 金平ごぼう ミニチキン 青梗菜ナムル 海鮮大シューマイ 柴漬け	チキンロールフライ・ウィンナー 煮物(海老団子) ハンバーグ 竹の子中華炒め 海の茎 ピリ辛大根そぼろ
<b>B</b>		サバ文化干し ナポリタン 棒ぎょうざ 青梗菜ソテー 昆布佃煮 青かつぱ	アンコウ南蛮漬け ひじきと豆の煮物 春巻き ブロッコリーゆかり和え 塩ねぎエリンギ 赤かつぱ	サバおろし竜田 レンコンとベーコンの黒胡椒炒め バイクドエッグポテト 小松菜煮びたし 三色豆 桜漬け	ほっけ塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草ピーナッツ和え オムレツ ポテトサラダ ツボ漬け	広東風八宝菜 金平ごぼう ミニチキン 青梗菜ナムル 海鮮大シューマイ 柴漬け	
カレー		ビーフカレー カロリー 749 脂質 22.3 塩分 3.6	チキンカレー カロリー 741 脂質 19.4 塩分 3.6	キーマカレー カロリー 853 脂質 36.2 塩分 3.6	ポークカレー カロリー 753 脂質 23.0 塩分 3.6	ハヤシライス カロリー 752 脂質 22.3 塩分 3.7	
丼物		牛丼 カロリー 819 脂質 16.0 塩分 2.0	焼とり丼 カロリー 694 脂質 13.6 塩分 4.3	ロコモコ丼 カロリー 870 脂質 21.0 塩分 1.9	麻婆丼 カロリー 640 脂質 12.0 塩分 1.1	豚丼 カロリー 870 脂質 22.0 塩分 1.9	
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 7.0 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