

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。

		4/14(日)	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)
A	日曜日おまかせメニュー	カニクリームコロッケ・うすら串フライ	豚肉バーベキューソース	豚キムチ	から揚げ	ゆで豚と彩野菜のバジルソース掛け	キーマカレー風コロッケ	
	カロリー	中華坦々炒め 776	ペペロンチーノ 779	焼きそば 890	ほうれん草ソテー 807	イカと青梗菜のソテー 568	スタミナ炒め 740	
	たんぱく質	甘酢あん棒 19.7	コロッケ 23.8	ハンペンチーズフライ 20.2	ハムステーキ 20.4	鯖西京焼き 29.5	ハンバーグ 17.2	
	脂質	豆のゴマサラダ 19.3	メンマと青梗菜の中華炒め 18.9	小松菜おかか和え 32.8	カポナータ 16.8	卵とにんじんのサラダ 16.6	ほうれん草なめたけ和え 21.0	
	塩分	昆布佃煮 2.9	あみえび 4.0	山クラゲ 4.0	海の茎 3.0	若竹煮 2.8	五目豆 3.1	
炭水化物	赤かっぱ 125.2	千切り大根 121.9	青かっぱ 120.3	柴漬け 118.6	杏 67.1	ゴマ高菜 117.3		
B	野菜炒め	中華坦々炒め 592	ペペロンチーノ 600	焼きそば 586	ほうれん草ソテー 597			
	たんぱく質	甘酢あん棒 17	豆乳入り笹かま 26.4	ハンペンチーズフライ 15.4	ハムステーキ 20.6			
	脂質	豆のゴマサラダ 17.4	メンマと青梗菜の中華炒め 14.5	小松菜おかか和え 14.8	カポナータ 13.2			
	塩分	昆布佃煮 3.2	あみえび 3.1	山クラゲ 3.4	海の茎 3.4			
	炭水化物	赤かっぱ 87.9	千切り大根 107.3	青かっぱ 90.8	柴漬け 89.2			
カレー	ビーフカレー 749	チキンカレー 741	キーマカレー 853	ポークカレー 753	激辛カレー 749			
丼物	牛丼 819	焼とり丼(塩) 657	ロコモコ丼 870	広東風海鮮中華丼 538	豚丼 870			
麺類	塩ラーメン 546	マーボー麺 550	けんちんうどん・そば 778	すき焼きうどん・そば 599	山菜うどん・そば 599			

		4/21(日)	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)
A	日曜日おまかせメニュー	5種のチーズメンチカツ	チキンステーキ	ポークチャップ	から揚げ野菜あんかけ	チキンロールフライ	もちもちフライ	
	カロリー	ウイナーソテー 807	麻婆春雨 760	煮物(高野豆腐) 817	ひじきと豆の煮物 880	筑前煮 931	カレーマカロニ 831	
	たんぱく質	ベイクドエッグポテト 21.8	イカフライ 22.5	白身フライ 22.8	大麦ハンバーグ 20.7	棒ぎょうざ 21.7	ミートボール 22.8	
	脂質	こんにゃくの煮物 21.3	青梗菜と木耳の中華炒め 19.2	フロッコリーゆかり和え 29.8	山菜スパゲティ 25.3	青梗菜麻婆炒め 35.1	小松菜煮びたし 20.7	
	塩分	わかめ酢味噌和え 3.5	大根煮物 3.5	穂先メンマ 2.8	ほうれん草胡麻和え 3.6	ポテトサラダ 3.1	カニ爪蒲鉾 2.7	
炭水化物	ツボ漬け 129	桜漬け 120.3	赤かっぱ 113.7	はりはり漬け 139.6	青かっぱ 126.9	ピリ辛大根そぼろ 133.6		
B	さんま蒲焼	ウイナーソテー 629	麻婆春雨 561	煮物(高野豆腐) 561	ひじきと豆の煮物 525	筑前煮 662		
	たんぱく質	ベイクドエッグポテト 22.1	てまり串 15.8	白身フライ 18.8	大麦ハンバーグ 23	棒ぎょうざ 21.2		
	脂質	こんにゃくの煮物 18.2	青梗菜と木耳の中華炒め 12.9	フロッコリーゆかり和え 12.1	山菜スパゲティ 11.1	青梗菜麻婆炒め 15.1		
	塩分	わかめ酢味噌和え 2.9	大根煮物 2.7	穂先メンマ 3.1	ほうれん草胡麻和え 3.1	ポテトサラダ 3		
	炭水化物	ツボ漬け 92.3	桜漬け 92.1	赤かっぱ 92.7	はりはり漬け 90.8	青かっぱ 126.9		
カレー	ビーフカレー 749	チキンカレー(ミニコロッケ付) 795	キーマカレー 853	ポークカレー 753	ハヤシライス 752			
丼物	牛丼 819	焼とり丼 694	ロコモコ丼 870	麻婆丼 640	豚丼 870			
麺類	肉うどん・そば 643	とんこつラーメン 555	カレー南蛮 532	かき揚げうどん・そば 639	担々麺 532			

※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