

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。

		4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	WEピフライ		チキンのパセリバター焼き		ハムカツ		チキン南蛮		キミとろメンチ・焼き鳥		チーズ入りクノーテル・チキンスティック	
	カロリー	山菜パスタ		青梗菜と挽肉炒め		煮物(がんも)		厚揚げと大根の煮物		鶏ひき肉と春雨炒め		鶏ももとレンコンの味噌煮	
	たんぱく質	ミニチキン		うすら串フライ		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		わかめ生姜和え		うぐいす豆		子持ち木耳		子持ち木耳		味付きおかか	
炭水化物	赤かっぱ		千切り大根		青かっぱ		柴漬け		ツボ漬け		ゴマ高菜		
B	カロリー												
カレー	たんぱく質												
丼物	脂質												
	塩分												
麺類	炭水化物												

		5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	とんかつ(ごまソース)		フライドチキン		チンジャオロース		唐揚げ		チキンカツ		チーズボロニアカツ	
	カロリー	高野豆腐とレンコンの煮物		キノコのペペロンチーノ		ビーフン炒め		ほうれん草ソテー		マーボナス		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	お浸し(菜の花)		青梗菜胡麻和え		ナスと油揚げの煮物		蓮根ゴマサラダ		ピリ辛ともやしのソテー		豚肉と春雨の中華炒め	
	塩分	ポテサラ		穂先メンマ		子持ち木耳		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			さんま蒲焼		サバ文化干し		鮭ハンバーグ		ほっけ塩焼き			
カレー	たんぱく質			キノコのペペロンチーノ		ビーフン炒め		ほうれん草ソテー		マーボナス			
丼物	脂質			ハムカツ		瓜付きカニカマ		刺身こんにやく		棒ぎょうざ			
	塩分			青梗菜胡麻和え		ナスと油揚げの煮物		蓮根ゴマサラダ		ピリ辛ともやしのソテー			
麺類	炭水化物			穂先メンマ		子持ち木耳		あみえび		きゅうりとザーサイ和え			
				柴漬け		ツボ漬け		青かっぱ		桜漬け			
				チキンカレー		キーマカレー		ポークカレー		ハヤシライス			
				焼とり丼		ロコモコ丼		麻婆丼		豚丼			
				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			

※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

 Kashima Food
鹿島フード
http://www.kashimafood.co.jp