


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 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 栄養価には、ライス小盛 302kcalが含まれます。

		5/12(日)	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(土)							
A	日曜日おまかせメニュー	ハムクランチかつ		豚のバジルオイル焼き		チャプチェ		酢鶏		ぶりの煮魚		エビマヨカツ・イカリング			
	カロリー	キノコとピーマンのナポリタン	937	ひじきと豆の煮物	819	ベーコンソテー	784	切干大根とキノコの煮物	831	茄子と鶏むねのボン酢和え	548	ウィンナーソテー	732		
	たんぱく質	昆布とレンコンの煮物	21.1	カレーコロッケ	22.8	揚げぎょうざ	18.5	金平巻き	16.2	豆乳マカロニ	29.9	味噌つくね	18.6		
	脂質	カボチャサラダ	33.9	小松菜とハムのソテー	28	ベイクドエッグポテト	22.5	青梗菜おひたし	19.3	山菜のお浸し	14.2	ナムル	22.4		
	塩分	海鮮第シューマイ	3.6	昆布佃煮	4.9	五目豆	4.4	海の茎	3.1	めかぶの生姜和え	3.3	なめたけ	3.1		
炭水化物	ツボ漬け	134.5	柴漬け	115	赤かっぱ	121.4	青かっぱ	137	きゅうりと桜エビの和え物	71.9	ピリ辛大根そぼろ炒め	112.1			
B	アジマスタートマリネ	肉じゃが		カレイ野菜あんかけ		豆腐ハンバーグ									
	カロリー	キノコとピーマンのナポリタン	621	ひじきと豆の煮物	595	ベーコンソテー	549							切干大根とキノコの煮物	566
	たんぱく質	昆布とレンコンの煮物	20.6	玉子焼き	15.9	豆乳入り笹かま	20.7							金平巻き	15.1
	脂質	ワカメ生姜和え	13.8	小松菜とハムのソテー	12.1	ベイクドエッグポテト	9.6							青梗菜おひたし	8.9
	塩分	海鮮第シューマイ	2.6	昆布佃煮	3.5	五目豆	2.9							海の茎	4.3
炭水化物	ツボ漬け	99.8	柴漬け	101.6	赤かっぱ	90.3	青かっぱ	96.2							
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	天丼	ロコモコ丼	広東風海鮮中華丼	豚丼										
麺類	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	山菜うどん・そば										

		5/19(日)	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(土)							
A	日曜日おまかせメニュー	フライドチキン		卵のせハンバーグ		チキンパセリバターオイル		カニクリームコロッケ		カツ・エビフライ		コロッケ			
	カロリー	高野豆腐煮物	843	ナポリタンマカロニ	700	レンコン金平	821	ミートボール煮物	842	スタミナ炒め	830	マーボー豆腐	831		
	たんぱく質	オムレツ	23.0	煮物(がんも・しいたけ)	21.0	白身魚フライ	23.9	ます塩焼き	25.8	ブロッコリー昆布和え	20.4	春雨の酢の物	15.2		
	脂質	ブロッコリー塩昆布和え	30.8	小松菜胡麻和え	12.5	アスパラガスと豆のサラダ	26.2	きゅうりと竹輪の和え物	24.2	WINNER入りナポリタン	24.5	チキン南蛮	31.0		
	塩分	レンコンとキノコのナムル	3.7	きゅうり中華クラゲ	3.0	山クラゲ	3.6	ワカメボン酢和え	4.0	かつお節煮	3.3	穂先メンマ	3.4		
炭水化物	ゴマ高菜	114	はりはり漬け	124.2	柴漬け	111.1	ツボ漬け	124.5	桜漬け	147.2	青かっぱ	117.2			
B	さわら西京焼き	マグロ竜田揚げ		野菜炒め		親子煮									
	カロリー	高野豆腐煮物	562	ナポリタンマカロニ	608	レンコン金平	595							ミートボール煮物	535
	たんぱく質	オムレツ	25.8	煮物(がんも・しいたけ)	19.2	白身魚フライ	13.7							ます塩焼き	14.7
	脂質	ブロッコリー塩昆布和え	7.8	小松菜胡麻和え	14.0	アスパラガスと豆のサラダ	17.9							きゅうりと竹輪の和え物	12.0
	塩分	レンコンとキノコのナムル	3.5	きゅうり中華クラゲ	2.0	山クラゲ	3.1							ワカメボン酢和え	2.9
炭水化物	ゴマ高菜	84.5	はりはり漬け	98.2	柴漬け	87.6	ツボ漬け	98.6							
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	広東風海鮮中華丼	豚丼										
麺類	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										

※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