

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。

		6/9(日)	6/10(月)	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)	6/14(金)	6/15(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	メンチカツ		ハンバーグ(おろし)		とり天		豚チリ		ハムクランチかつ		チーズポロニアカツ	
	カロリー	レンコンとひじきの煮物		ベーコンとブロッコリー炒め		塩焼き肉		レンコンとキノコの炒め物		こんにゃくとにんじんの煮物		ひじき炒め煮	
	蛋白質	オムレツ		茄子肉詰め		金平包み焼き		ごぼうの煮物		甘酢あん		チキン南蛮	
	脂質	青梗菜のナムル		ガンモと大根の煮物		ピーマンにんじん炒め		お浸し(ほうれん草)		ワカメボン酢和え		春雨の酢の物	
	塩分	小茄子の煮びたし		カボチャサラダ		昆布佃煮		山クラゲ		厚焼き玉子		子持ちクラゲ	
炭水化物	千切り大根		柴漬け		ツボ漬け		赤かっぱ		桜漬け		ピリ辛大根そぼろ炒め		
B	カロリー	鮭ハンバーグ		アジ和風マリネ		豆腐ハンバーグ		八宝菜		肉じゃが			
	蛋白質	オムレツ		カニカマ		金平包み焼き		ごぼうの煮物		甘酢あん			
	脂質	青梗菜のナムル		ガンモと大根の煮物		ピーマンにんじん炒め		お浸し(ほうれん草)		ワカメボン酢和え			
	塩分	小茄子の煮びたし		カボチャサラダ		昆布佃煮		山クラゲ		厚焼き玉子			
	炭水化物	千切り大根		柴漬け		ツボ漬け		赤かっぱ		桜漬け			
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		焼とり丼(塩)		ロコモコ丼		麻婆丼		豚丼			
	脂質	牛丼		焼とり丼(塩)		ロコモコ丼		麻婆丼		豚丼			
麺類	カロリー	塩ラーメン		マーボー麺		豚しゃぶゴマダレうどん・そば		肉うどん・そば		冷やし中華			
	脂質	塩ラーメン		マーボー麺		豚しゃぶゴマダレうどん・そば		肉うどん・そば		冷やし中華			

		6/16(日)	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	フライドチキン		鶏山賊焼		豚しゃぶ(ごまだれ)		ダブルエビフライ		サーモンフライ		ハム玉子フライ	
	カロリー	茄子の肉みそ炒め		昆布とさつま揚げの煮物		揚げ出し豆腐キノコソース		ナポリタン		鶏味噌炒め		スタミナ炒め	
	蛋白質	棒ぎょうざ		うずら串フライ		ブロッコリー旨塩和え		千草焼き		つくね		ミニチキン	
	脂質	小松菜とハムの和え物		カリフラワーゆかり和え		マスタード炒め		ブロッコリー胡麻和え		ほうれん草とコーンのソテー		ナムル	
	塩分	ポテトサラダ		ほうれん草おひたし		レンコンあんかけ		あみえび		海鮮シューマイ		厚焼き玉子	
炭水化物	柴漬け		桜漬け		きゅうりゆかり和え		はりはり漬け		柴漬け		ピリ辛大根そぼろ炒め		
B	カロリー	筑前煮		カレイ南蛮漬け		さんま蒲焼		イカハンバーグ					
	蛋白質	茄子の肉みそ炒め		昆布とさつま揚げの煮物		ナポリタン		鶏味噌炒め					
	脂質	棒ぎょうざ		瓜付きカニカマ		千草焼き		つくね					
	塩分	小松菜とハムの和え物		カリフラワーゆかり和え		ブロッコリー胡麻和え		ほうれん草とコーンのソテー					
	炭水化物	ポテトサラダ		ほうれん草おひたし		あみえび		海鮮シューマイ					
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		ハヤシライス			
丼物	カロリー	牛丼		焼とり丼		豚丼		広東風海鮮中華丼		ロコモコ丼			
	脂質	牛丼		焼とり丼		豚丼		広東風海鮮中華丼		ロコモコ丼			
麺類	カロリー	明太おろしうどん・そば		とんこつラーメン		山菜うどん・そば		冷やしタンメン		ちゃんぽん麺			
	脂質	明太おろしうどん・そば		とんこつラーメン		山菜うどん・そば		冷やしタンメン		ちゃんぽん麺			



※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