

# 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。

		8/18(日)	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	フライドチキン		鶏むねタンドリーチキン		チキンパセリバターオイル		海老万イ・エビカツ		カニクリームコロッケ・ウズラ串		コロッケ	
	カロリー	高野豆腐煮物		夏野菜煮びたし		レンコン金平		ミートボール煮物		ナポリタン		マーボー豆腐	
	たんぱく質	オムレツ		白滝チャブチェ		白身フライ		干草焼		ほうれん草と竹輪の和え物		春雨の酢の物	
	脂質	ブロッコリー塩昆布和え		ブロッコリーとエビのソテー		小松菜おかか和え		蓮根青のり炒め		イカ照り焼き		チキン南蛮	
	塩分	ポテトサラダ		ズッキーニナムル		山クラゲ		ワカメポン酢和え		かつお節煮		穂先メンマ	
炭水化物	ゴマ高菜		玉ねぎのマリネ		柴漬け		ツボ漬け		桜漬け		青かっぱ		
B	カロリー	さわら西京焼き				野菜炒め		親子煮		アジのパン粉焼き			
	たんぱく質	高野豆腐煮物				レンコン金平		ミートボール煮物		ナポリタン			
	脂質	オムレツ				白身フライ		干草焼		ほうれん草と竹輪の和え物			
	塩分	ブロッコリー塩昆布和え				小松菜おかか和え		蓮根青のり炒め		イカ照り焼き			
	炭水化物	ポテトサラダ				山クラゲ		ワカメポン酢和え		かつお節煮			
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		豚丼		ロコモコ丼		麻婆丼		焼とり丼(塩)			
	脂質	味噌ラーメン		山菜うどん・そば		豚しゃぶゴマダレうどん・そば		肉うどん・そば		冷やし中華			
麺類	炭水化物	味噌ラーメン		山菜うどん・そば		豚しゃぶゴマダレうどん・そば		肉うどん・そば		冷やし中華			

		8/25(日)	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	ハムカツ		チキンガーリック塩麹焼		肉団子チリソース		カレー風味唐揚げ		アジフライ・はんぺんチーズフライ		チキンロールフライ・ウィンナー	
	カロリー	ビーフン炒め		ひじきと豆の煮物		レンコンとベーコンの黒胡椒炒め		切干大根の煮物		ジャガイモそぼろ煮		煮物(海老団子・蓮根)	
	たんぱく質	棒ぎょうざ		春巻き		バイクドエッグポテト		ほうれん草ピーナッツ和え		ミニチキン		ハンバーグ	
	脂質	青梗菜ソテー		カリフラワーゆかり和え		小松菜煮びたし		オムレツ		青梗菜ナムル		ブロッコリー和え	
	塩分	味の花		塩ねぎエリンギ		三色豆		ポテトサラダ		山クラゲ		ビビンバ	
炭水化物	青かっぱ		赤かっぱ		桜漬け		ツボ漬け		柴漬け		ピリ辛大根そぼろ		
B	8月27日(火)実施 冷製ペペロンチーノ	サバ文化干し		アンコウ南蛮漬け		サバおろし竜田		ほっけ塩焼き		八宝菜			
	カロリー	ビーフン炒め		ひじきと豆の煮物		レンコンとベーコンの黒胡椒炒め		切干大根の煮物		ジャガイモそぼろ煮			
	たんぱく質	棒ぎょうざ		春巻き		バイクドエッグポテト		ほうれん草ピーナッツ和え		ミニチキン			
	脂質	青梗菜ソテー		カリフラワーゆかり和え		小松菜煮びたし		オムレツ		青梗菜ナムル			
	塩分	味の花		塩ねぎエリンギ		三色豆		ポテトサラダ		山クラゲ			
炭水化物	青かっぱ		赤かっぱ		桜漬け		ツボ漬け		柴漬け				
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		スープカレー			
丼物	カロリー	牛丼		広東風海鮮中華丼		ロコモコ丼		豚丼		焼とり丼			
	脂質	味噌ラーメン		冷製ペペロンチーノ		とろろうどん・そば		担々麺		ちゃんぽん麺			
麺類	炭水化物	味噌ラーメン		冷製ペペロンチーノ		とろろうどん・そば		担々麺		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

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