

# 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。

		9/29(日)	9/30(月)	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	タコキャベツカツ・焼肉メンチ		厚切りハムステーキ・串カツ		回鍋肉		ユーリンチー		3種のチーズクリームコロッケ		エビフライ・エビカツ	
	<b>10月1日(火) 実施</b> ご当地グルメ	ブロッコリーとコーンのスパゲティ	カロリー 758 たんぱく質 16.9 脂質 17.3 塩分 2.9 炭水化物 127	五目煮 厚焼き玉子 ほうれん草おかか和え 穂先メンマ 千切り大根漬	カロリー 821 たんぱく質 26.9 脂質 20.5 塩分 3.5 炭水化物 129	根菜胡麻和え コロッケ ニラまんじゅう 人参サラダ 青かっぱ	カロリー 857 たんぱく質 21.1 脂質 29.4 塩分 4.0 炭水化物 121	春雨とピーマンのソテー 玉子ロール ブロッコリー蒸し鶏和え ポテトサラダ 柴漬け	カロリー 941 たんぱく質 20.6 脂質 37.9 塩分 3.1 炭水化物 123	大根と鶏のこってり煮 ナムル ハムのマリネ 子持ち木耳 ピリ辛大根そぼろ炒め	カロリー 873 たんぱく質 22.1 脂質 25.6 塩分 3.1 炭水化物 114.2	麻婆豆腐 ミニチキン 小松菜煮びたし ワカメポン酢和え 桜漬け	カロリー 759 たんぱく質 19.9 脂質 20.4 塩分 3.3 炭水化物 115.4
B	製鉄所めぐり	あんこう南蛮漬け		トラウト		アジパン粉焼き		さんま蒲焼		休業日の為、 A定食のみ の提供になります。			
	第一弾	ブロッコリーとコーンのスパゲティ	カロリー 555 たんぱく質 15.6 脂質 10.0 塩分 2.3 炭水化物 95.8	五目煮 厚焼き玉子 ほうれん草おかか和え 穂先メンマ 千切り大根漬	カロリー 592 たんぱく質 25.8 脂質 14.9 塩分 3.3 炭水化物 87	根菜胡麻和え コロッケ ニラまんじゅう 人参サラダ 青かっぱ	カロリー 589 たんぱく質 18.3 脂質 13.6 塩分 3.3 炭水化物 97.5	春雨とピーマンのソテー 卵ロール ブロッコリー蒸し鶏和え ポテトサラダ 柴漬け	カロリー 559 たんぱく質 19.3 脂質 13.6 塩分 2.8 炭水化物 91.7				
カレー	カレー	ビーフカレー		チキンカレー		キーマカレー		カツカレー		10月3日(木) カツカレー			
丼物	丼物	牛丼		豚丼		ロコモコ丼		麻婆丼					
麺類	麺類	味噌ラーメン		室蘭カレーラーメン		とんこつラーメン		かき揚げうどん・そば					
		カロリー 749 たんぱく質 22.3 塩分 3.6	カロリー 819 たんぱく質 16.0 塩分 2.0	カロリー 741 たんぱく質 19.4 塩分 3.6	カロリー 870 たんぱく質 22.0 塩分 1.9	カロリー 853 たんぱく質 36.2 塩分 3.6	カロリー 910 たんぱく質 34.5 塩分 4.5	カロリー 640 たんぱく質 12.0 塩分 1.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	10月10日 実施 から揚げ定食			
		カロリー 551 たんぱく質 10.4 塩分 7.6	カロリー 546 たんぱく質 9.8 塩分 7.2	カロリー 720 たんぱく質 32.5 塩分 8.7	カロリー 555 たんぱく質 12.5 塩分 8.8	カロリー 555 たんぱく質 12.5 塩分 8.8	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1				
		カロリー 749 たんぱく質 22.3 塩分 3.6	カロリー 819 たんぱく質 16.0 塩分 2.0	カロリー 741 たんぱく質 19.4 塩分 3.6	カロリー 870 たんぱく質 22.0 塩分 1.9	カロリー 853 たんぱく質 36.2 塩分 3.6	カロリー 910 たんぱく質 34.5 塩分 4.5	カロリー 640 たんぱく質 12.0 塩分 1.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1				



		10/6(日)	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)					
A	日曜日おまかせメニュー	とんかつ		ハンバーグ(きのこ)		焼肉		から揚げ弁当		マグロカツ・サミチーズかつ		塩だれメンチ	
		ナポリタン ベイクドエッグポテト 小松菜とシイタケのゴマ炒め わかめ生姜和え ツボ漬け	カロリー 857 たんぱく質 20.6 脂質 23.6 塩分 3.7 炭水化物 134	ベーコンソテー イカフライ カリフラワーマリネ 厚揚げの煮物 ゴマ高菜	カロリー 854 たんぱく質 25.4 脂質 25.2 塩分 4.2 炭水化物 130.8	ひじきと豆の煮物 ハムステーキ ほうれん草と錦糸卵のお浸し 生姜甘辛煮 カツオ大根	カロリー 786 たんぱく質 21.6 脂質 28.0 塩分 3.0 炭水化物 109	ポテサラ 桜漬け	カロリー 860 たんぱく質 32.7 脂質 29.3 塩分 2.2 炭水化物 109.3	レンコン塩金平 豆腐ハンバーグ 小松菜とさつま揚げの煮物 子持ち木耳 青かっぱ	カロリー 806 たんぱく質 23.9 脂質 19.4 塩分 3.4 炭水化物 131.5	切干大根とキノコの煮物 イカ照り焼き ブロッコリー卵和え うぐいす豆 桜漬け	カロリー 858 たんぱく質 23.4 脂質 21.5 塩分 3.5 炭水化物 137.4
B		サバ文化干し		肉じゃが		マグロ竜田揚げ		アジレモンペッパー焼き		八宝菜		10月10日 実施 から揚げ定食	
		ナポリタン ベイクドエッグポテト 小松菜とシイタケのゴマ炒め わかめ生姜和え ツボ漬け	カロリー 620 たんぱく質 25.2 脂質 17.5 塩分 2.7 炭水化物 85.3	ベーコンソテー 瓜付きカニカマ カリフラワーマリネ 厚揚げの煮物 ゴマ高菜	カロリー 628 たんぱく質 16.3 脂質 16.4 塩分 3.4 炭水化物 103.2	ひじきと豆の煮物 ハムステーキ ほうれん草と錦糸卵のお浸し 生姜甘辛煮 カツオ大根	カロリー 565 たんぱく質 19.9 脂質 13.8 塩分 2.0 炭水化物 89.9	ビーフン炒め 棒ぎょうざ ピーマン塩昆布和え カボチャサラダ はりはり漬け	カロリー 628 たんぱく質 21.4 脂質 15.9 塩分 2.5 炭水化物 99.9	レンコン塩金平 豆腐ハンバーグ 小松菜とさつま揚げの煮物 子持ち木耳 青かっぱ	カロリー 603 たんぱく質 17.6 脂質 20.8 塩分 3.2 炭水化物 94.2		
カレー	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		10月10日 実施 から揚げ定食	
丼物	丼物	牛丼		広東風海鮮中華丼		ロコモコ丼		豚丼		焼とり丼			
麺類	麺類	塩ラーメン		マーボー麺		肉うどん・そば		担々麺		カレー南蛮			
		カロリー 749 たんぱく質 22.3 塩分 3.6	カロリー 819 たんぱく質 16.0 塩分 2.0	カロリー 741 たんぱく質 19.4 塩分 3.6	カロリー 870 たんぱく質 22.0 塩分 1.9	カロリー 853 たんぱく質 36.2 塩分 3.6	カロリー 910 たんぱく質 34.5 塩分 4.5	カロリー 640 たんぱく質 12.0 塩分 1.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	
		カロリー 546 たんぱく質 9.8 塩分 7.2	カロリー 546 たんぱく質 9.8 塩分 7.2	カロリー 720 たんぱく質 32.5 塩分 8.7	カロリー 555 たんぱく質 12.5 塩分 8.8	カロリー 555 たんぱく質 12.5 塩分 8.8	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	
		カロリー 749 たんぱく質 22.3 塩分 3.6	カロリー 819 たんぱく質 16.0 塩分 2.0	カロリー 741 たんぱく質 19.4 塩分 3.6	カロリー 870 たんぱく質 22.0 塩分 1.9	カロリー 853 たんぱく質 36.2 塩分 3.6	カロリー 910 たんぱく質 34.5 塩分 4.5	カロリー 640 たんぱく質 12.0 塩分 1.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	カロリー 639 たんぱく質 10.0 塩分 8.1	

※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