

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 10月1日(火) 実施 ご当地グルメ	タコキャベツカツ・焼肉メンチ ブロッコリーとコーンのスパゲティー 鶏きんぴら包み 青梗菜中華サラダ 茄子甘辛煮 赤かっぱ	厚切りハムステーキ・串カツ 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	回鍋肉 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	ユーリンチー 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	3種のチーズクリームコロッケ 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	エビフライ・エビカツ 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
B	製鉄所めぐり 第一弾	あんこう南蛮漬け ブロッコリーとコーンのスパゲティー 鶏きんぴら包み 青梗菜中華サラダ 茄子甘辛煮 赤かっぱ	トラウト 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	アジパン粉焼き 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	さんま蒲焼 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	休業日の為、 A定食のみ の提供になります。 10月3日(木) カツカレー 	
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			
丼物	牛丼	豚丼	ロコモコ丼	麻婆丼			
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			

室蘭
カレーラーメン

	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 ナポリタン バ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	ハンバーグ(きのこ) 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	焼肉 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	から揚げ弁当 ポテサラ 桜漬け	マグロカツ・サミチーズかつ 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	塩だれメンチ 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
B		サバ文化干し ナポリタン バ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	肉じゃが ベーコンソテー 爪付きカニカマ カリフラワーマリネ 厚揚げの煮物 ゴマ高菜	マグロ竜田揚げ 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	アジレモンペッパー焼き 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	八宝菜 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	10月10日 実施 から揚げ定食 
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	広東風海鮮中華丼	ロコモコ丼	豚丼	焼とり丼	
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