

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。

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

		10/13(日)	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)
A		日曜日おまかせメニュー 10月15日(火) 新メニュー	カニクリームコロッケ・うずら串フライ 中華坦々炒め 甘酢あん棒 豆のゴマサラダ 昆布佃煮 赤かっぱ	チキンステーキ 麻婆春雨 揚げぎょうざ 青梗菜と木耳の中華炒め 大根煮物 桜漬け	豚キムチ 焼きそば ハンペンチーズフライ 小松菜おかか和え 山クラゲ 青かっぱ	から揚げ ほうれん草ソテー ハムステーキ カポナータ 海の茎 柴漬け	豚と野菜のおろし和え 小松菜とガンモの煮物 冬瓜の海老あんかけ ブロッコリーペパロンチーノ炒め 玉ねぎと鮭のマリネ 桜漬け	キーマカレー風コロッケ スタミナ炒め ハンバーグ ほうれん草なめたけ和え 五目豆 ゴマ高菜
B				筑前煮 麻婆春雨 てまり串 青梗菜と木耳の中華炒め 大根煮物 桜漬け	赤魚レモンペッパー 焼きそば ハンペンチーズフライ 小松菜おかか和え 山クラゲ 青かっぱ	カレイ野菜あんかけ ほうれん草ソテー ハムステーキ カポナータ 海の茎 柴漬け		10月16日(水) リニューアル 
カレー	ほうれん草とベーコンの			ほうれん草とベーコンのカレー	キーマカレー	カツカレー	激辛カレー	
丼物	カレー			牛丼	リニューアル! ロコモコ丼	麻婆丼	豚丼	
麺類				とんこつラーメン	かき揚げうどん・そば	味噌ラーメン	山菜うどん・そば	ロコモコ丼

		10/20(日)	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)
A		日曜日おまかせメニュー 10月23日(水) 焼肉弁当	5種のチーズメンチカツ ウイナーソテー バイクドエッグポテト こんにゃくの煮物 わかめ酢味噌和え ツボ漬け	豚肉バーベキューソース ペパロンチーノ コロッケ メンマと青梗菜の中華炒め あみえび 千切り大根	焼肉弁当 煮物 漬物	から揚げ野菜あんかけ ひじきと豆の煮物 大麦ハンバーグ 山菜スパゲティ ほうれん草胡麻和え はりはり漬け	チキンロールフライ 筑前煮 棒ぎょうざ 青梗菜麻婆炒め ポテトサラダ 青かっぱ	もちもちフライ カレーマカロニ ミートボール 小松菜煮びたし カニ爪蒲鉾 ピリ辛大根そぼろ炒め
B			さんま蒲焼 ウイナーソテー バイクドエッグポテト こんにゃくの煮物 わかめ酢味噌和え ツボ漬け		カレー肉じゃが 煮物(高野豆腐) 白身フライ ブロッコリーゆかり和え 穂先メンマ 赤かっぱ	鯖西京焼き ひじきと豆の煮物 大麦ハンバーグ 山菜スパゲティ ほうれん草胡麻和え はりはり漬け	サバおろし竜田揚げ 筑前煮 棒ぎょうざ 青梗菜麻婆炒め ポテトサラダ 青かっぱ	10月24日(木) 美味しくなって新登場 
カレー	ビーフカレー				キーマカレー	ポークカレー	ハヤシライス	
丼物	広東風海鮮中華丼				リニューアル! ロコモコ丼	リニューアル牛丼	焼とり丼	
麺類	マーボー麺				肉うどん・そば	醤油ラーメン(辛ニラトッピング)	けんちゃんうどん・そば	牛丼

※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