

# 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  
B: ヘルシー定食

	11/22(日)	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	
A	ご注文は 当日朝9:00までに <b>0299-82-3548</b> までご連絡ください。	<b>ハムカツ</b> ビーフン炒め 棒ぎょうざ チンゲン菜ソテー ナスの煮びたし 漬物	<b>チキンガーリック塩こうじ焼き</b> ひじきと豆の煮物 厚焼き玉子 ブロッコリードレッシング和え 塩ねぎエリンギ 漬物	<b>肉団子チリソース掛け</b> レンコンとベーコンの黒胡椒炒め サンマ生姜煮 小松菜煮びたし ワカメポン酢和え 漬物	<b>レモンペッパー唐揚げ</b> 切干大根煮 ほうれん草とコーンのソテー オムレツ ポテトサラダ 漬物	<b>アジフライ・はんぺんチーズフライ</b> スタミナ炒め ミニチキン チンゲン菜玉子閉じ 穂先メンマ 漬物	<b>ポークロールフライ・チーズ春巻き</b> 煮物(海老団子・れんこん) ハンバーグ ブロッコリー辛し和え ピビンバ 漬物	
カレー		<b>11月24日(火) 味噌バター豚丼</b> 	<b>クリームコロッケカレー</b> カロリー 762 脂質 18.3 塩分 5.1	<b>チーズキーマカレー</b> カロリー 749 脂質 16.8 塩分 3.7	<b>ポークカレー</b> カロリー 778 脂質 17.3 塩分 3.4	<b>激辛カレー</b> カロリー 786 脂質 23.5 塩分 4.7	<b>11月26日(木) ひとくちカツ丼</b> 	
丼物			<b>味噌バター豚丼</b> カロリー 838 脂質 25.6 塩分 2.3	<b>牛丼</b> カロリー 812 脂質 19.2 塩分 3.5	<b>ひとくちカツ丼</b> カロリー 821 脂質 18.3 塩分 3.4	<b>やきとり丼(塩)</b> カロリー 659 脂質 13.7 塩分 3.8		

《お知らせ》  
下記、QRコードから予定献立、新メニュー、おすすめメニュー等の案内が閲覧できます。是非、ご利用ください。



	11/29(日)	11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	12/5(土)	
A	<b>日曜おまかせメニュー</b> 丼・カレー数量限定です。事前注文も受け付けております。	<b>とんかつ(おろしソース)</b> 麻婆春雨 マカロニサラダ 枝豆と玉ねぎの生妻マリネ メンマとわかめの和え物 漬物	<b>ポークソテー(玉ねぎソース)</b> キノコパゲティ コロッケ ピーマンごま油炒め ミニガンモ煮物 漬物	<b>プルコギ</b> 昆布とさつま揚げの煮物 ハムステーキ ブロッコリー塩炒め 穂先メンマ 漬物	<b>鶏の磯部揚げ</b> 切干大根煮物 ミートボール 小松菜とハムの中巻炒め 五目豆 漬物	<b>イカフライ・エビカツ</b> 牛すき煮 棒ぎょうざ ほうれん草と竹輪のお浸し うぐいす豆 漬物	<b>豚生姜焼きコロッケ</b> スタミナ炒め スパゲティサラダ 蒲鉾ときゅうりの和え物 昆布佃煮 漬物	
カレー		<b>12月1日(火) うな牛</b> 	<b>チキンカレー</b> カロリー 961 脂質 28.7 塩分 4.7	<b>キーマカレー(目玉焼)</b> カロリー 753 脂質 17.3 塩分 3.4	<b>ポークカレー</b> カロリー 778 脂質 22.7 塩分 4.7	<b>ハヤシライス</b> カロリー 891 脂質 29 塩分 4.4	<b>12月4日(金) 豚丼コチュジャンマヨ</b> 	
丼物			<b>うな牛</b> カロリー 800 脂質 23.5 塩分 2.3	<b>ふわふわ玉子の鶏チリ丼</b> カロリー 830 脂質 26.2 塩分 3.1	<b>ロコモコ丼</b> カロリー 821 脂質 24.5 塩分 2.9	<b>豚丼(コチュジャンマヨ)</b> カロリー 1015 脂質 49.2 塩分 2.0		

※カレー、日替丼物の栄養価には「ライス普通盛り 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