

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

	12/6(日)	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)	12/12(土)					
A	ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548 までご連絡ください。 12月8日 (火) リニューアル カツ丼	メンチカツ レンコンとひじきの煮物 オムレツ チンゲン菜ナムル ナスの七味炒め 漬物	ハンバーグ(おろしソース) ベーコンとブロッコリーのソテー 白身フライ ガンモと大根の煮物 カボチャサラダ 漬物	塩豚カルビ 山菜が「ゲ」ティ 揚げぎょうざ ピーマンとにんじんソテー 昆布佃煮 漬物	ハムカツ レンコンラー油炒め マカロニサラダ ほうれん草おひたし 山クラゲ 漬物	ササミカツ・ホタテフライ こんにゃくとにんじんの煮物 甘酢あん棒 ワカメポン酢和え 厚焼き玉子 漬物	チーズポロニアカツ ひじき煮 チキン南蛮 春雨酢の物 子持ち木耳 漬物					
カレー								ビーフカレー カロリー 786 脂質 23.5 塩分 4.7	クリームコロッケカレー カロリー 762 脂質 18.3 塩分 5.1	チーズキーマカレー カロリー 749 脂質 16.8 塩分 3.7	ポークカレー カロリー 778 脂質 17.3 塩分 3.4	12月9日 (水) からあげ丼
丼物								焼き鳥丼 カロリー 694 脂質 13.6 塩分 4.3	カツ丼 カロリー 821 脂質 18.3 塩分 3.4	からあげ丼 カロリー 918 脂質 31.7 塩分 3.9	照焼つくね丼 カロリー 790 脂質 9 塩分 3.9	

《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。



	12/13(日)	12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)	12/17(木)	12/18(金)	12/19(土)					
A	日曜おまかせメニュー 丼・カレー数量限定です。 事前注文も受け付けて おります。 12月14 (月) 天津飯	フライドチキン ナスの肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムの和え物 ポテトサラダ 漬物	チキン香焼き 昆布とさつま揚げの煮物 うずら串フライ カリフラワーゆかり和え ほうれん草とコーンのソテー 漬物	牛肉の中華炒め 切干大根煮 コロッケ 小松菜辛し和え 味の花 漬物	食育の日 鶏肉とひじきのトマト煮 里芋と厚揚げのあんかけ チンゲン菜とヤングコーン炒め 人參金平と水菜の和え物 シラスとキャベツのペペロンチーノ	サーモンフライ 鶏肉味噌炒め レンコンバジル炒め チンゲン菜ナムル 海鮮シューマイ 漬物	ハムマヨ玉子フライ スタミナ炒め ミニチキン ブロッコリーカレー煮ひたし 厚焼き玉子 漬物					
カレー								牛焼肉カレー カロリー 796 脂質 23.5 塩分 5.1	チキンカレー カロリー 961 脂質 28.7 塩分 4.7	キーマカレー(目玉焼) カロリー 753 脂質 17.3 塩分 3.4	ポークカレー カロリー 778 脂質 22.7 塩分 4.7	12月16日(水) 照りマヨ丼
丼物								天津飯 カロリー 740 脂質 16.4 塩分 2.7	味噌カツ丼 カロリー 902 脂質 24.9 塩分 4.8	マヨ照り丼 カロリー #REF! 脂質 #REF! 塩分 #REF!	牛丼 カロリー 694 脂質 20.5 塩分 2.2	



※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

