

# 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

	9/13(日)	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(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>9月14日(月) 天津飯</b>	<b>フライドチキン</b> ナス肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムの和え物 ポテトサラダ 漬物	<b>鶏の香り焼き</b> 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 ほうれん草ソテー 漬物	<b>牛肉の中華炒め</b> 切干大根煮 コロック 小松菜辛し和え 味の花 漬物	<b>鶏ムネとキノコの甘辛タレ</b> 里芋とオクラの生姜煮 チンゲンサイとナスのごま油炒め ごんにやくと大根のピリ辛煮 中華くらげときゅうりの和え物 きゃべつとにんじんの胡麻和え	<b>サーモンフライ</b> 鶏の味噌炒め レンコンパジル炒め 青梗菜ナムル 海鮮シューマイ 漬物	<b>ハムマヨ玉子フライ</b> 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		<b>ビーフカレー</b> メンチカツカレー	<b>チーズキーマカレー</b>	<b>ポークカレー</b>	<b>9月16日(木) ひとつちカツ丼</b> 	<b>9月17日(木) 食育の日</b> 	
丼物	<b>天津飯</b>	<b>豚丼(コチュジャンマヨ)</b>	<b>ひとつちカツ丼</b>	<b>牛丼</b>			

《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。



<https://hbg.go.go.jp/kashimafood>

	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(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。 <b>9月23日(水) 照り焼きつくね丼</b>	<b>チキンカツ</b> レンコンカレー金平 ハンバーグ 小松菜煮びたし なす煮びたし 漬物	<b>鶏チリ</b> 野菜炒め バイクドエッグポテト えのきとわかめの和え物 ピピンバ 漬物	<b>ハムランチかつ</b> ひじき煮物 ほうれん草なめだけ和え マカロニサラダ 穂先メンマ 漬物	<b>とんかつ</b> ごんにやく煮物 海老ニラまんじゅう ブロッコリー炒め ワカメ生姜和え 漬物	<b>おからコロック・揚げシューマイ</b> 牛すき煮 棒天 ハムのマリネ 昆布佃煮 漬物	<b>チキン南蛮</b> 華風和え ハンペンチーズフライ 昆布と豆の煮物 おかか 漬物
カレー				<b>キーマカレー(目玉焼)</b>	<b>ポークカレー</b>	<b>ハヤシライス</b>	<b>9月25日(金) 汁なし肉みそうどん</b> 
丼物				<b>照り焼きつくね丼</b>	<b>そぼろピピンバ丼</b>	<b>汁なし肉みそうどん</b>	

※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

別添えの肉みそを絡めて  
お召し上がりください。

