

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。

	1/19(日)	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)						
	日曜日おまかせメニュー	チーズメンチカツ	豚肉バーベキューソース	焼肉	鶏のから揚げ野菜あんかけ	チキンロールフライ	もちもちフライ						
A	大好評 ご当地グルメ 長崎 『トルコライス』	ウィンナーソーテ バイクドエッグポテト こんにゃくと竹輪の煮物 ワカメ味噌酢和え ツボ漬け	カロリー 793 蛋白質 21.3 脂質 19.9 塩分 3.3 炭水化物 129	ベベロンチーノ コロッケ メンマと青梗菜の中華炒め 子持ち木耳 千切り大根	カロリー 812 蛋白質 21.5 脂質 18.7 塩分 3.4 炭水化物 133	高野豆腐煮物 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	カロリー 817 蛋白質 22.8 脂質 29.8 塩分 2.8 炭水化物 109	ひじきの煮物 ハンバーグ 山菜パゲティ ほうれん草胡麻和え はりはり漬け	カロリー 942 蛋白質 24.2 脂質 29.1 塩分 3.9 炭水化物 139.6	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	カロリー 931 蛋白質 21.7 脂質 34.9 塩分 3.4 炭水化物 126.9	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 ビリ辛大根そぼろ炒め	カロリー 831 蛋白質 22.8 脂質 20.7 塩分 2.7 炭水化物 133
B		ウィンナーソーテ バイクドエッグポテト こんにゃくと竹輪の煮物 ワカメ味噌酢和え ツボ漬け	カロリー 615 蛋白質 21.6 脂質 16.8 塩分 2.7 炭水化物 92.3	ベベロンチーノ シューマイ メンマと青梗菜の中華炒め 子持ち木耳 千切り大根	カロリー 613 蛋白質 20.7 脂質 14.1 塩分 3.4 炭水化物 100.0	高野豆腐煮物 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	カロリー 600 蛋白質 16.9 脂質 13.2 塩分 3.2 炭水化物 101.4	ひじきの煮物 ハンバーグ 山菜パゲティ ほうれん草胡麻和え はりはり漬け	カロリー 587 蛋白質 26.5 脂質 7.9 塩分 3.4 炭水化物 90.8	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	カロリー 662 蛋白質 21.2 脂質 14.9 塩分 4.2 炭水化物 105.0	新メニュー 『ネギ塩豚丼』 1月23日(木)実施	
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	激辛カレー	ネギ塩豚丼	ろしチキンカツ丼	すき焼きうどん・そば					
丼物	牛スタミナ丼	トルコライス	味噌カツ丼	ネギ塩豚丼	ろしチキンカツ丼	すき焼きうどん・そば							
麺類	かき揚げうどん・そば	担々麺	けんちんうどん・そば	味噌ラーメン									

《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://blog.goo.ne.jp/kashimafood
 https://blog.goo.ne.jp/kashimafood
 https://blog.goo.ne.jp/kashimafood

	1/26(日)	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)	2/1(土)						
	日曜日おまかせメニュー	WEピフライ	チキンパセリオイル焼き	ガブウマハムカツ	チキン南蛮	ハンバーグ(トマトソース)	チーズ入りクノーテル						
A	新メニュー 『かりかり豚甘辛丼』 1月29日(水)実施	ナポリタン ハムステーキ ほうれん草豆サラダ あみえび 赤かっぱ	カロリー 772 蛋白質 20.9 脂質 18.7 塩分 2.9 炭水化物 124	青梗菜と挽肉の中華炒め うずら串フライ カボチャサラダ ワカメ醤油和え 千切り大根	カロリー 901 蛋白質 32.4 脂質 34.4 塩分 3.1 炭水化物	切干大根煮物 シューマイ 山菜とわかめの和え物 子持ち木耳 青かっぱ	カロリー 868 蛋白質 22.0 脂質 25.8 塩分 3.2 炭水化物	春雨サラダ 白身フライ ブロッコリーサラダ うぐいす豆 柴漬け	カロリー 859 蛋白質 21.4 脂質 30.2 塩分 3.0 炭水化物 121	ひじき煮物 オムレツ メンマと青梗菜の中華炒め 昆布佃煮 ツボ漬け	カロリー 750 蛋白質 20.3 脂質 9.8 塩分 4.0 炭水化物 127	昆布とさつま揚げの煮物 スパニッシュオムレツ レンコンとベーコンの黒炒め 味付きおかか ゴマ高菜	カロリー 799 蛋白質 15.9 脂質 23.5 塩分 3.8 炭水化物 127
B		ナポリタン 蒲鉾ときゅうりの和え物 ほうれん草豆サラダ あみえび 赤かっぱ	カロリー 582 蛋白質 26.4 脂質 13.0 塩分 3.2 炭水化物 85	青梗菜と挽肉の中華炒め てまり串 カボチャサラダ ワカメ醤油和え 千切り大根	カロリー 500 蛋白質 13.8 脂質 7.8 塩分 2.8 炭水化物	切干大根煮物 シューマイ 山菜とわかめの和え物 子持ち木耳 青かっぱ	カロリー 594 蛋白質 20.9 脂質 16.3 塩分 4.0 炭水化物	春雨サラダ 白身フライ ブロッコリーサラダ うぐいす豆 柴漬け	カロリー 617 蛋白質 15.5 脂質 17.5 塩分 2.7 炭水化物 96.2	ひじき煮物 オムレツ メンマと青梗菜の中華炒め 昆布佃煮 ツボ漬け	カロリー 579 蛋白質 15.0 脂質 16.0 塩分 3.3 炭水化物 91.8	お好みでどうぞ！！ 塩ラーメン バターコーントッピング	
カレー	牛すじカレー	チキンカレー(スコッチエッグ)	キーマカレー	ポークカレー	スープカレー								
丼物	キムチ牛丼	から揚げたぬき丼	かりかり豚甘辛丼	豚キムチ丼	豚丼(コチュジャンマヨ)								
麺類	アジアンヌードル風うどん	ちゃんぽん麺	海老天うどん・そば	酸辣湯麺	塩ラーメン(バターコーントッピング)								

※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

Kashima Food
 鹿島フード
<http://www.kashimafood.co.jp>