

## A:定食

の栄養価には、ライス普通盛 420kcalが含まれます。

の栄養価には、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

**LOOK!**

	2/2(日)	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(土)					
A	日曜日おまかせメニュー <b>新メニュー</b> 『台湾ラーメン』	とんかつ(ごまソース)	フライドチキン	チンジャオロース	唐揚げ	豚生姜焼き	チーズボロニアカツ					
B	2月4日(火)実施	ぶり照り焼き	さんま蒲焼	サバ文化干し	鮭ハンバーグ	ほっけ塩焼き	大好評 ご当地グルメ 『富山ブラック』 2月6日(木)実施					
カレー		ほうれん草とベーコンのカレー	チキンカレー	キーマカレー	カツカレー	激辛カレー						
丼物		牛丼	ロコモコ丼	から揚げ丼	焼とり丼(塩)	味噌豚丼						
麺類		きつねうどん・そば	台湾ラーメン	肉うどん・そば	富山ブラック	すき焼きうどん・そば						
	高野豆腐とレンコンの煮物 ハンバーグ ブロッコリーウサビ和え ポテトサラダ 華大根	カロリー 942 たんぱく質 26.0 脂質 30.5 塩分 3.8 炭水化物 136.1	キノコのペペロンチーノ ハムステーキ 青梗菜胡麻和え 穂先メンマ 炭水化物	カロリー 804 たんぱく質 20.5 脂質 27.4 塩分 3.4 炭水化物 115	ビーフン炒め コロッケ ナスと油揚の煮物 子持ち木耳 炭水化物	カロリー 750 たんぱく質 18.2 脂質 19.9 塩分 2.4 炭水化物 120	ほうれん草ソテー 味噌つくね 蓮根ゴマサラダ あみえび 青かっぱ	カロリー 950 たんぱく質 26.7 脂質 34.8 塩分 2.7 炭水化物 124.8	レンコンと昆布の煮物 棒ぎょうざ ピーマンともやしのソテー <sup>1</sup> きゅうりとザーサイ和え 桜漬け	カロリー 899 たんぱく質 20.7 脂質 31.0 塩分 4.1 炭水化物 127.9	切干大根煮物 にら饅頭 豚肉と春雨の中華炒め ほうれん草なめたけ和え 千切り大根	カロリー 837 たんぱく質 19.5 脂質 24.6 塩分 3.1 炭水化物 130.7

《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>

2/9(日)		2/10(月)		2/11(火)		2/12(水)		2/13(木)		2/14(金)		2/15(土)	
A	日曜日おまかせメニュー 新メニュー ヘルシーポーク丼	ハムクランチかつ	豚のバジルオイル焼き	チャプチエ		酢鶏		卵のせハンバーグ		エビマヨカツ・イカリング			
	日曜日おまかせメニュー 新メニュー ヘルシーポーク丼	キノコとビーマンのナポリタン 昆布とレンコンの煮物 ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳 ツボ漬け	カロリー 900 たんぱく質 21.0 脂質 33.9 塩分 4.1 炭水化物 130.1	ひじきと豆の煮物 カレーロック 小松菜とハムのソテー	カロリー 817 たんぱく質 22.1 脂質 28.3 塩分 4.9 炭水化物 114.2	ペーコンソテー 揚げきょうざ ベイクドエッグポテト	カロリー 800 たんぱく質 19.3 脂質 24.5 塩分 4.4 炭水化物 121.4	切干大根とキノコの煮物 金平包み焼き 青梗菜おひたし 海の茎 青かっぱ	カロリー 887 たんぱく質 17.9 脂質 22.8 塩分 3.0 炭水化物 137.5	ナポリタンマカロニ 煮物（がんも・しいだけ） 小松菜胡麻和え きゅうり中華クラゲ はりはり漬け	カロリー 800 たんぱく質 21.0 脂質 12.5 塩分 3.0 炭水化物 124.2	ワインナーネー 味噌つくね ナムル なめだけ ピリ辛大根そぼろ	カロリー 733 たんぱく質 18.6 脂質 22.6 塩分 2.8 炭水化物 112.1
B	2月10日(月)実施	筑前煮		カレイ野菜あんかけ		豆腐ハンバーグ（おろしポン酢）		おでん風					『海老ヒイカの ペペロンチーノ』
カレー		キノコとビーマンのナポリタン 昆布とレンコンの煮物 ブロッコリー胡麻和え 子持ち木耳 ツボ漬け	カロリー 560 たんぱく質 20.2 脂質 11.9 塩分 4.1 炭水化物 133.6		ペーコンソテー 豆乳入り笹かま ベイクドエッグポテト	カロリー 573 たんぱく質 21.0 脂質 12.7 塩分 3.0 炭水化物 90.3	切干大根とキノコの煮物 金平包み焼き 青梗菜おひたし 海の茎 青かっぱ	カロリー 581 たんぱく質 17.0 脂質 10.6 塩分 3.7 炭水化物 94.1	ナポリタンマカロニ 煮物（がんも・しいだけ） 小松菜胡麻和え きゅうり中華クラゲ はりはり漬け	カロリー 514 たんぱく質 16.0 脂質 6.7 塩分 3.4 炭水化物 96.4			2月13日(木)実施
丂物		メンチカツカレー		キーマカレー		ポークカレー		ハヤシライス					
麺類		ヘルシーポーク 丼	カロリー 657 脂質 25.9 塩分 2.0		味噌カツ丼	カロリー 902 脂質 24.9 塩分 4.8	広東風海鮮中華 丼	カロリー 881 脂質 27.9 塩分 3.7	カロリー 696 脂質 7.2 塩分 3.6	カロリー 841 脂質 23.9 塩分 4.3			
		塩ラーメン	カロリー 472 脂質 13.1 塩分 6.6		かき揚げうど ん・そば	カロリー 541 脂質 20.6 塩分 6.9	海老ヒイカのペ ペロンチーノ	カロリー 536 脂質 18.6 塩分 4.3	カロリー 708 脂質 28.0 塩分 6.0	油そば			

※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。


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