



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。


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



	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 新メニュー 『台湾ラーメン』 2月4日(火)実施	とんかつ(ごまソース) 高野豆腐とレンコンの煮物 ハンバーグ ブロッコリーワサビ和え ポテトサラダ 華大根	フライドチキン キノコのベロンチーノ ハムステーキ 青梗菜胡麻和え 穂先メンマ 柴漬け	チンジャオロース ピーマン炒め コロック ナスと油揚げの煮物 子持ち木耳 ツボ漬け	唐揚げ 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	豚生姜焼き レンコンと昆布の煮物 棒ぎょうざ ピーマンともやしソテー きゅうりとザーサイ和え 桜漬け	チーズボロニアカツ 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
B		ぶり照り焼き 高野豆腐とレンコンの煮物 ハンバーグ ブロッコリーワサビ和え ポテトサラダ 華大根	さんま蒲焼 キノコのベロンチーノ ハムステーキ 青梗菜胡麻和え 穂先メンマ 柴漬け	サバ文化干し ピーマン炒め 爪付きカニカマ ナスと油揚げの煮物 子持ち木耳 ツボ漬け	鮭ハンバーグ 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	ほっけ塩焼き レンコンと昆布の煮物 棒ぎょうざ ピーマンともやしソテー きゅうりとザーサイ和え 桜漬け	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 カロリー 870 たんぱく質 24 脂質 6.3 塩分 6.3	チキンカレー カロリー 900 たんぱく質 36.8 脂質 5.0 塩分 5.0	キーマカレー カロリー 853 たんぱく質 36.2 脂質 3.6 塩分 3.6	カツカレー カロリー 753 たんぱく質 26.0 脂質 26.0 塩分 2.6	激辛カレー カロリー 664 たんぱく質 19 脂質 4.2 塩分 4.2	
丼物		牛丼 カロリー 794 たんぱく質 19.2 脂質 3.5 塩分 3.5	ロコモコ丼 カロリー 861 たんぱく質 27.0 脂質 3.3 塩分 3.3	から揚げ丼 カロリー 897 たんぱく質 31.5 脂質 2.6 塩分 2.6	焼とり丼(塩) カロリー 659 たんぱく質 13.7 脂質 3.8 塩分 3.8	味噌豚丼 カロリー 1003 たんぱく質 45.9 脂質 1.3 塩分 1.3	
麺類		きつねうどん・そば カロリー 427 たんぱく質 6.6 脂質 7.8 塩分 7.8	台湾ラーメン カロリー 542 たんぱく質 26.7 脂質 7.4 塩分 7.4	肉うどん・そば カロリー 490 たんぱく質 17.1 脂質 7.1 塩分 7.1	富山ブラック カロリー 617 たんぱく質 23.6 脂質 7.2 塩分 7.2	すき焼きうどん・そば カロリー 639 たんぱく質 10.0 脂質 8.1 塩分 8.1	

《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	ハム克蘭チかつ キノコとピ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	豚のバジルオイル焼き ひじきと豆の煮物 カレーコロック 小松菜とハムのソテー 昆布佃煮 柴漬け	チャプチェ ベーコンソテー 揚げぎょうざ ペイコドエッグポテト 五目豆 赤かっぱ	酢鶏 切干大根とキノコの煮物 金平包み焼き 青梗菜おひたし 海の莖 青かっぱ	卵のせハンバーグ ナポリタンマカロニ 煮物(がんと・しいたけ) 小松菜胡麻和え きゅうり中華クラゲ はりはり漬け	エビマヨカツ・イカリング ウィンナーソテー 味噌つくね ナムル なめたけ ピリ辛大根そぼろ
B		筑前煮 キノコとピ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		カレイ野菜あんかけ ベーコンソテー 豆乳入り笹かま ペイコドエッグポテト 五目豆 赤かっぱ	豆腐ハンバーグ(おろしポン酢) 切干大根とキノコの煮物 金平包み焼き 青梗菜おひたし 海の莖 青かっぱ	おでん風 ナポリタンマカロニ 煮物(がんと・しいたけ) 小松菜胡麻和え きゅうり中華クラゲ はりはり漬け	『海老とイカのペロンチーノ』 2月13日(木)実施
カレー	2月10日(月)実施	メンチカツカレー カロリー 894 たんぱく質 32.1 脂質 4.2 塩分 4.2		キーマカレー カロリー 853 たんぱく質 36.2 脂質 3.6 塩分 3.6	ポークカレー カロリー 881 たんぱく質 27.9 脂質 3.7 塩分 3.7	ハヤシライス カロリー 841 たんぱく質 23.9 脂質 4.3 塩分 4.3	
丼物		ヘルシーポーク丼 カロリー 657 たんぱく質 25.9 脂質 2.0 塩分 2.0		味噌カツ丼 カロリー 902 たんぱく質 24.9 脂質 4.8 塩分 4.8	広東風海鮮中華丼 カロリー 881 たんぱく質 27.9 脂質 3.7 塩分 3.7	豚丼 カロリー 696 たんぱく質 7.2 脂質 3.6 塩分 3.6	
麺類		塩ラーメン カロリー 472 たんぱく質 13.1 脂質 6.6 塩分 6.6		かき揚げうどん・そば カロリー 541 たんぱく質 20.6 脂質 6.9 塩分 6.9	海老とイカのペロンチーノ カロリー 536 たんぱく質 18.6 脂質 4.3 塩分 4.3	油そば カロリー 708 たんぱく質 28.0 脂質 6.0 塩分 6.0	

※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>