

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



## 《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。



	3/15(日)	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)						
A	日曜日おまかせメニュー <b>好評につき再登場 「つけ麺」</b> <b>3月17日(火)</b> 	フライドチキン	鶏山賊焼	ダブルエビフライ	白身魚マスター和え	サーモンフライ	ハムマヨ玉子フライ						
B	カレー	茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムの和え物 ポテトサラダ 柴漬け	カロリー 775 蛋白質 19.3 脂 質 22.1 塩 分 2.5 炭水化物 113.8	昆布とさつま揚げの煮物 うずら串フライ	カロリー 829 蛋白質 31.6 脂 質 24.4 塩 分 3.6 炭水化物 115.3	ナボリタン 千草焼き	カロリー 739 蛋白質 16.6 脂 質 16.4 塩 分 2.7 炭水化物 127.2	春おでん スナップエンドウ キャベツトマト和え ふきの煮物 人参たらこ和え	カロリー 568 蛋白質 20.2 脂 質 18.4 塩 分 3.4 炭水化物 81.4	鶏味噌炒め 蓮根バジル炒め 青梗菜ナムル 海鮮シーマイ 赤かっぱ	カロリー 868 蛋白質 21.7 脂 質 29.4 塩 分 3.0 炭水化物 123.4	スタミナ炒め ミニチキン ナムル 厚焼き玉子 高菜炒め	カロリー 830 蛋白質 22.6 脂 質 26.2 塩 分 3.4 炭水化物 117.7
カレー	鮭塩焼き	サバ野菜あんかけ	さんま蒲焼										
丼物	茄子の肉みそ炒め 棒ぎょうざ 小松菜とハムの和え物 ポテトサラダ 柴漬け	カロリー 633 蛋白質 25.3 脂 質 16.9 塩 分 2.2 炭水化物 78.5	昆布とさつま揚げの煮物 爪付きカニカマ	カロリー 594 蛋白質 19.8 脂 質 13.1 塩 分 3.4 炭水化物 96.9	ナボリタン 千草焼き	カロリー 569 蛋白質 20.7 脂 質 10.3 塩 分 2.7 炭水化物 96.2	ナボリタン 千草焼き	カロリー 872 蛋白質 24.4 脂 質 18.9 塩 分 4.2	カロリー 806 蛋白質 20.1 脂 質 4.1	カロリー 744 蛋白質 20.1 脂 質 4.1			
麺類	メンチカツカレー	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー									
	ネギ塩豚丼	広東風海鮮中華丼	ロコモコ丼	豚丼									
	ごぼう天うどん・そば	つけ麺	アジアンヌードルうどん	山菜うどん・そば									

	3/22(日)	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)						
A	日曜日おまかせメニュー <b>新メニュー</b> クリーミーコロッケカレー <b>3月23日(月)</b>	チキンカツ	牛焼肉	豚チリ	唐揚げ	おからコロッケ	チキン南蛮						
B	カレー	レンコン金平 ハンバーグ 小松菜煮びたし カニカマ 柴漬け	カロリー 814 蛋白質 27.4 脂 質 19.4 塩 分 2.6 炭水化物 127.5	ひじき煮 ほうれん草ひき肉和え マカロニサラダ	カロリー 715 蛋白質 22.1 脂 質 16.2 塩 分 4.4 炭水化物 118.2	野菜炒め ペイクドエッグ エノキとわかめの和え物 ピピンバ 千切り大根	カロリー 806 蛋白質 18.1 脂 質 25.3 塩 分 4.3 炭水化物 121.5	こんにゃくごぼうの煮物 にら饅頭 エノキとキノコ炒め 子持ち木耳 華大根	カロリー 865 蛋白質 21.0 脂 質 26.9 塩 分 3.0 炭水化物 127.8	牛すき煮 イカ照り焼き 青梗菜ナムル 昆布佃煮 赤かっぱ	カロリー 854 蛋白質 21.5 脂 質 27.4 塩 分 3.4 炭水化物 124.7	春雨サラダ ハンパンチーズ インゲンみぞね和え おかか ゴマ高菜	カロリー 838 蛋白質 21.8 脂 質 29.2 塩 分 4.2 炭水化物 119.1
	親子煮	鰯西京焼き	ぶり照り焼き	サバ文化干し	おでん								
	レンコン金平 ハンバーグ 小松菜煮びたし カニカマ 柴漬け	カロリー 635 蛋白質 24.8 脂 質 16.3 塩 分 97.4 炭水化物 2.9	ひじき煮 ほうれん草ひき肉和え マカロニサラダ 穂先メンマ 桜漬け	カロリー 543 蛋白質 22.1 脂 質 6.8 塩 分 3.8 炭水化物 88.0	野菜炒め ペイクドエッグ エノキとキノコ炒め 子持ち木耳 華大根	カロリー 595 蛋白質 19.0 脂 質 15.2 塩 分 4.4 炭水化物 90.5	こんにゃくごぼうの煮物 にら饅頭 エノキとキノコ炒め 子持ち木耳 華大根	カロリー 579 蛋白質 25.9 脂 質 13.5 塩 分 3.4 炭水化物 85.1	牛すき煮 イカ照り焼き 青梗菜ナムル 昆布佃煮 赤かっぱ	カロリー 634 蛋白質 22.7 脂 質 17.7 塩 分 4.3 炭水化物 93.2			
	クリーミーコロッケカレー	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー(辛みオイル)	ハヤシライス								
	焼とり丼	牛丼	味噌豚丼	ビビンバ丼	豚丼(コチュジャンマヨ)								
	塩ラーメン(パターコーントッピング)	油そば	けんちんうどん・そば	とんこつラーメン	ちゃんぽん麺								
	カロリー 472 脂 質 11.0 塩 分 9.2	カロリー 701 脂 質 28.6 塩 分 5.5	カロリー 452 脂 質 10.0 塩 分 8.5	カロリー 461 脂 質 11.4 塩 分 9.5	カロリー 519 脂 質 16.2 塩 分 8.7								

※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。

毎回売り切れ!!  
大好評  
「ビビンバ丼」  
3/26(木)



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