

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



	3/15(日)	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)
	日曜日おまかせメニュー	フライドチキン	鶏山賊焼	ダブルエビフライ	白身魚マスタード和え	サーモンフライ	ハム玉子フライ
A	<b>好評につき再登場「つけ麺」</b>  <b>3月17日(火)</b>	茄子の肉みそ炒め カロリー 775 棒ぎょうざ 蛋白質 19.3 小松菜とハムの和え物 脂 質 22.1 ポテトサラダ 塩 分 2.5 柴漬け 炭水化物 113.8	昆布とさつま揚げの煮物 カロリー 829 うずら串フライ 蛋白質 31.6 カリフラワーゆかり和え 脂 質 24.4 小松菜胡麻和え 塩 分 3.6 桜漬け 炭水化物 115.3	ナポリタン カロリー 739 干草焼き 蛋白質 16.6 ブロッコリー胡麻和え 脂 質 16.4 あみえび 塩 分 2.7 千切り大根 炭水化物 127.2	春おでん カロリー 568 スナップエンドウ 蛋白質 20.2 キャベツトマト和え 脂 質 18.4 ふきの煮物 塩 分 3.4 人参たらこ和え 炭水化物 81.4	鶏味噌炒め カロリー 868 蓮根バジル炒め 蛋白質 21.7 青梗菜ナムル 脂 質 29.4 海鮮シューマイ 塩 分 3.0 赤かっぱ 炭水化物 123.4	スタミナ炒め カロリー 830 ミニチキン 蛋白質 22.6 ナムル 脂 質 26.2 厚焼き玉子 塩 分 3.4 高菜炒め 炭水化物 117.7
B		<b>鮭塩焼き</b> 茄子の肉みそ炒め カロリー 633 棒ぎょうざ 蛋白質 25.3 小松菜とハムの和え物 脂 質 16.9 ポテトサラダ 塩 分 2.2 柴漬け 炭水化物 78.5	<b>サバ野菜あんかけ</b> 昆布とさつま揚げの煮物 カロリー 594 爪付きカニカマ 蛋白質 19.8 カリフラワーゆかり和え 脂 質 13.1 小松菜胡麻和え 塩 分 3.4 桜漬け 炭水化物 96.9	<b>さんま蒲焼</b> ナポリタン カロリー 569 干草焼き 蛋白質 20.7 ブロッコリー胡麻和え 脂 質 10.3 あみえび 塩 分 2.7 千切り大根 炭水化物 96.2			
カレー		<b>メンチカツカレー</b> カロリー 894 脂 質 32.1 塩 分 4.2	<b>チキンカレー</b> カロリー 872 脂 質 24.4 塩 分 4.2	<b>キーマカレー</b> カロリー 806 脂 質 18.9 塩 分 3.3			
丼物		<b>ネギ塩豚丼</b> カロリー 924 脂 質 46.9 塩 分 4.3	<b>広東風海鮮中華丼</b> カロリー 881 脂 質 27.9 塩 分 3.7	<b>ロコモコ丼</b> カロリー 854 脂 質 26.5 塩 分 3.2			
麺類		<b>ごぼう天うどん・そば</b> カロリー 657 脂 質 26.9 塩 分 7.8	<b>つけ麺</b> カロリー 803 脂 質 11.1 塩 分 8.5	<b>アジアンヌードルうどん</b> カロリー 678 脂 質 38.3 塩 分 8.6			

《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。



	3/22(日)	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)						
	日曜日おまかせメニュー	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						
A	新メニュー クリーミーコロッケカレー  3月23日(月)	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 穂先メンマ 桜漬け	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 バイクドエッグ エノキとわかめの和え物 ビビンバ 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	こんにゃくとごぼうの煮物 にら饅頭 ブロッコリーとキノコ炒め 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 ハンペンチーズ インゲンみそ和え 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
B		親子煮	鰯西京焼き	ぶり照り焼き	サバ文化干し	おでん	毎回売り切れ！！ 大好評 「ビビンバ丼」 3/26(木)						
		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 バイクドエッグ エノキとわかめの和え物 ビビンバ 千切り大根		カロリー 595 蛋白質 19.0 脂 質 15.2 塩 分 4.4 炭水化物 90.5	こんにゃくとごぼうの煮物 にら饅頭 ブロッコリーとキノコ炒め 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	
カレー		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							
丼物		焼とり丼	牛丼	味噌豚丼	ビビンバ丼								
麺類	塩ラーメン(バ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	豚丼(コチュジャンマヨ)	ちゃんぽん麺							

※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>