

A：定食
B：ヘルシー定食

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



		6/21(日)	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	6/27(土)					
A	NEW 6月24日提供 ふわふわ玉子の 鶏チリ丼 	チキンカツ		豚チリ		牛焼肉		から揚げ		おからコロッケ		チキン南蛮	
		キノコの和風パスタ	カロリー 825	野菜炒め	カロリー 809	ひじき炒め煮	カロリー 704	こんにゃく煮物	カロリー 867	牛すき煮	カロリー 829	華風和え	カロリー 833
		ハンバーグ	蛋白質 28	ベイクドエッグポテト	蛋白質 21	ほうれん草なめたけ和え	蛋白質 21	海老こらまんじゅう	蛋白質 21	玉ねぎの棒天	蛋白質 16	はんぺんチーズフライ	蛋白質 21
		小松菜煮びたし	脂質 19	えのきとわかめの和え物	脂質 27	マカロニサラダ	脂質 15	ブロッコリーとキノコ炒め	脂質 27	青梗菜ナムル	脂質 27	昆布と豆の煮物	脂質 29
	カニ爪蒲鉾	塩分 4	ビビンバ	塩分 4	穂先メンマ	塩分 5	ワカメ生姜和	塩分 4	昆布佃煮	塩分 3	味付きおかか	塩分 4	
	柴漬け	炭水化物 130	千切り大根漬け	炭水化物 115	桜漬け	炭水化物 120	華大根	炭水化物 128	赤かっぱ	炭水化物 125	ゴマ高菜	炭水化物 119	
カレー		ビーフカレー	カロリー 870 脂質 24 塩分 6.1	チキンカレー	カロリー 727 脂質 15.7 塩分 2.2	キーマカレー	カロリー 806 脂質 23.9 塩分 3.3	ポークカレー	カロリー 926 脂質 30.7 塩分 6.1				
丼物		キムチ牛丼	カロリー 806 脂質 19.4 塩分 4.4	焼とり丼(塩)	カロリー 659 脂質 13.7 塩分 3.8	ふわふわ玉子の鶏チリ丼	カロリー 830 脂質 26.2 塩分 3.1	天津飯	カロリー 740 脂質 16.4 塩分 2.7				

《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。



		6/28(日)	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)							
A	NEW 7月1日提供 野菜天丼 	日曜おまかせメニュー		タコキャベツカツ・メンチ		ハムステーキ・豚串カツ		回鍋肉		ユーリンチー		チーズクリームコロッケ		エビフライ・エビカツ	
		小松菜の七味パスタ	カロリー 835	高野豆腐煮物	カロリー 765	金平ごぼう	カロリー 909	春雨とピーマンのソテー	カロリー 928	ひじき煮	カロリー 796	ビーフン炒め	カロリー 742		
		鶏のきんぴら包み	蛋白質 20	厚焼き玉子	蛋白質 23	ピーマンフライ	蛋白質 22	ゴボウ巻きの煮物	蛋白質 20	イカてりやき	蛋白質 23	ミニチキン黒胡椒	蛋白質 18		
		青梗菜中華サラダ	脂質 23	ほうれん草おかか和え	脂質 20	こらまんじゅう	脂質 33	ブロッコリーカレー炒め	脂質 34	ハムのマリネ	脂質 18	小松菜煮びたし	脂質 19		
	なす煮びたし	塩分 3	穂先メンマ	塩分 3	人参とわかめのサラダ	塩分 4	ポテトサラダ	塩分 4	子持ち木耳	塩分 4	ワカメボン酢和え	塩分 3			
	柴漬け	炭水化物 133	桜漬け	炭水化物 119	千切り大根漬け	炭水化物 126	華大根	炭水化物 130	赤かっぱ	炭水化物 117	桜漬け	炭水化物 117			
カレー		ビーフカレー	カロリー 870 脂質 24 塩分 6.1	チキンカレー	カロリー 727 脂質 15.7 塩分 2.2	キーマカレー	カロリー 806 脂質 18.9 塩分 3.3	ポークカレー	カロリー 926 脂質 30.7 塩分 6.1	ハヤシライス	カロリー 841 脂質 23.9 塩分 4.3				
丼物		豚丼	カロリー 988 脂質 43.0 塩分 3.6	牛スタミナ丼	カロリー 752 脂質 21.7 塩分 3.2	野菜天丼	カロリー 855 脂質 22.2 塩分 3.4	広東風海鮮中華丼	カロリー 881 脂質 27.9 塩分 3.7	ネギ塩豚丼	カロリー 928 脂質 47.0 塩分 4.3				

引き続き各職場様にてご注文をお願いいたします。

