

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



A: 定食
B: ヘルシー定食

| | 7/5(日) | 7/6(月) | 7/7(火) | 7/8(水) | 7/9(木) | 7/10(金) | 7/11(土) | | | | | | |
|--|---------------|---------------|--------------|---------------|------------------------|------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|----------|-----------------|----------|
| A NEW 7月8日(水)提供 麺セット かき揚げ丼 | | とんかつ | | ハンバーグ(キノコソース) | | 焼肉 | | から揚げ(おろしポン酢) | | マグロカツ・サミチーズカツ | | 塩だれ風メンチ・ぎょうざフライ | |
| | | キノコの和風パスタ | カロリー 902 | ベーコンソテー | カロリー 782 | ひじきと豆の煮物 | カロリー 902 | ビーフン炒め | カロリー 853 | レンコン塩金平 | カロリー 805 | 切干大根とキノコの煮物 | カロリー 862 |
| | | ミートボール | 蛋白質 24 | カレーコロッケ | 蛋白質 22 | イカフライ | 蛋白質 22 | 棒ぎょうざ | 蛋白質 21 | 豆腐ハンバーグ | 蛋白質 24 | イカてりやき | 蛋白質 24 |
| | | 小松菜とシイタケのゴマ炒め | 脂質 28 | カリフラワーマリネ | 脂質 21 | 青梗菜チリソース炒め | 脂質 37 | ピーマン塩昆布和え | 脂質 23 | 小松菜とかまぼこのソテー | 脂質 19 | ブロッコリーと卵の和え物 | 脂質 22 |
| | | ワカメ生姜醤油 | 塩分 4 | 厚揚げ煮物 | 塩分 4 | ビビンバ和え | 塩分 3 | カボチャサラダ | 塩分 3 | 子持ち木耳 | 塩分 4 | うぐいす豆 | 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 | | クリーミーコロッケカレー | | キーマカレー(目玉焼) | | ポークカレー | | 7月9日(木) NEW ガパオライス | | | | |
| | カロリー 786 | 脂質 23.5 | カロリー 762 | 脂質 18.3 | カロリー 753 | 脂質 17.3 | カロリー 778 | 脂質 22.7 | | | | | |
| 丼物 | 焼とり丼 | | 味噌豚丼 | | 麺セット(かき揚げ丼・うどん) | | ガパオライス | | | | | | |
| | カロリー 694 | 脂質 23.1 | カロリー 1003 | 脂質 45.9 | カロリー 818 | 脂質 33.5 | カロリー 686 | 脂質 13.2 | 炭水化物 4.3 | 炭水化物 1.3 | 炭水化物 4 | 炭水化物 1.5 | |

《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>

| | 7/12(日) | 7/13(月) | 7/14(火) | 7/15(水) | 7/16(木) | 7/17(金) | 7/18(土) | | | | | | | | |
|---|-----------------|------------|-----------|-------------------|---------------------|------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|-------------|----------|-------------|--|
| A NEW 7月15日提供 麺セット 牛丼 | | 日曜おまかせメニュー | | カニクリームコロッケ・ウズラフライ | | チキンステーキ | | 豚キムチ | | 鶏とジャガイモのピリ辛煮 | | ハムカツ | | キーマカレー風コロッケ | |
| | | 中華炒め | カロリー 748 | 麻婆春雨 | カロリー 715 | やきそば | カロリー 861 | 野菜たっぷりキーマ | カロリー 568 | ペペロンチーノ | カロリー 836 | スタミナ炒め | カロリー 740 | | |
| | | 鮭塩焼き | 蛋白質 19 | 揚げぎょうざ | 蛋白質 20 | ハンペンチーズフライ | 蛋白質 19 | 味噌ラーメン炒め | 蛋白質 23 | 卵ロール | 蛋白質 22 | ハンバーグ | 蛋白質 17 | | |
| | | 豆の胡麻和えサラダ | 脂質 19 | 青梗菜と木耳の中華炒め | 脂質 16 | 小松菜おかか和え | 脂質 32 | レンコン旨塩レモン | 脂質 15 | メンマと青梗菜の中華炒め | 脂質 24 | ほうれん草なめたけ和え | 脂質 21 | | |
| | | なす煮びたし | 塩分 2 | 大根煮物 | 塩分 3 | 山クラゲ | 塩分 4 | 枝豆と玉ねぎの生姜マリネ | 塩分 3 | あみえび | 塩分 3 | 五目豆 | 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 | 牛焼肉カレー | | から揚げカレー | | チーズキーマカレー | | ポークカレー | | | | | | | | |
| | カロリー 796 | 脂質 23.5 | カロリー 1044 | 脂質 45.1 | カロリー 749 | 脂質 16.8 | カロリー 778 | 脂質 22.7 | 炭水化物 5.1 | 炭水化物 5.5 | 炭水化物 3.7 | 炭水化物 4.7 | | | |
| 丼物 | 豚しゃぶサラダ丼 | | 味噌カツ丼 | | 麺セット(牛丼・うどん) | | 豚キムチ丼 | | | | | | | | |
| | カロリー 882 | 脂質 24.3 | カロリー 902 | 脂質 24.9 | カロリー 671 | 脂質 10.6 | カロリー 875 | 脂質 35.1 | 炭水化物 3.1 | 炭水化物 4.8 | 炭水化物 3.2 | 炭水化物 3.9 | | | |

引き続き各職場様にてご注文をお願いいたします。

