

# 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

		8/2(日)	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)	8/8(土)					
A	<b>8/5実施</b> <b>新メニュー</b> <b>ひとくちカツ丼</b>	とんかつ (ごまソース)		メンチカツ		豚生姜焼き		から揚げ		フライドチキン		チーズボロニアカツ	
		キノコの和風パスタ	カロリー 957	ビーフン炒め	カロリー 750	レンコンと昆布の煮物	カロリー 899	小町なとさつま揚げのピリ辛煮	カロリー 914	ナポリタン	カロリー 899	切干大根煮	カロリー 837
		ハンバーグ	蛋白質 25	マカロニサラダ	蛋白質 18	棒ぎょうざ	蛋白質 21	ごぼう巻きの煮物	蛋白質 23	ハムステーキ	蛋白質 21	こらまんじゅう	蛋白質 20
		ブロッコリーワサビ和え	脂質 33	なすと油揚げの煮物	脂質 20	ピーマンともやしのソテー	脂質 31	レンコン胡麻和え	脂質 31	青梗菜胡麻和え	脂質 31	豚肉と春雨の中華炒め	脂質 25
ポテトサラダ	塩分 4	海の茎	塩分 2	キュウリとザーサイ和え	塩分 4	あみえび	塩分 3	穂先メンマ	塩分 4	ほうれん草となめたけ和え	塩分 3		
柴漬け	炭水化物 135	桜漬け	炭水化物 129	千切り大根	炭水化物 128	華大根	炭水化物 127	はりはり漬	炭水化物 128	ゴマ高菜	炭水化物		
カレー		ビーフカレー	カロリー 786 脂質 23.5 塩分 4.7	クリーミーコロッケカレー	カロリー 762 脂質 18.3 塩分 5.1	キーマカレー (目玉焼)	カロリー 753 脂質 17.3 塩分 3.4	ポークカレー	カロリー 778 脂質 17.3 塩分 3.4	激辛カレー	カロリー 869 脂質 26.1 塩分 4.6	照り焼きつくね丼	カロリー 740 脂質 8.3 塩分 3.9
丼物		豚丼	カロリー 988 脂質 43 塩分 3.6	麺セット (かき揚げ丼・うどん)	カロリー 840 脂質 26.8 塩分 4	ひとくちカツ丼	カロリー 821 脂質 18.3 塩分 3.4	ロコモコ丼	カロリー 854 脂質 26.5 塩分 3.2	照り焼きつくね丼	カロリー 740 脂質 8.3 塩分 3.9		



《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>  
<https://blog.goo.ne.jp/kashimafood>  
<https://blog.goo.ne.jp/kashimafood>  
<https://blog.goo.ne.jp/kashimafood>

		8/9(日)	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	8/15(土)					
A	<b>日曜おまかせメニュー</b> <b>ご注文は</b> <b>当日朝9:00までに</b> <b>0299-82-3548</b> <b>までご連絡ください。</b> <b>丼・カレーは数量限定</b> <b>です。</b> <b>事前注文も受け付けて</b> <b>おります。</b>	ハムクランチかつ		豚肉バジルオイル炒め		チャプチェ		酢鶏		卵のせハンバーグ		エビマヨカツ・イカリングフライ	
		麻婆白菜	カロリー 825	ひじきのと豆の煮物	カロリー 809	ベーコンソテー	カロリー 803	切干大根とキノコの煮物	カロリー 891	ナポリタンマカロニ	カロリー 750	金平ごぼう	カロリー 799
		卵ロール	蛋白質 20	カレーコロッケ	蛋白質 21	揚げギョーザ	蛋白質 19	鶏肉きんぴら包み	蛋白質 18	ガンモの煮物	蛋白質 20	味噌つくね	蛋白質 16
		ブロッコリーカレー煮びたし	脂質 29	小松菜酢味噌和え	脂質 27	バイクドエッグポテト	脂質 25	青梗菜おひたし	脂質 23	小松菜胡麻和え	脂質 10	ナムル	脂質 24
なす煮びたし	塩分 3	山クラゲ	塩分 4	五目豆	塩分 4	海の茎	塩分 3	キュウリと中華くらげの和え物	塩分 4	なめたけ	塩分 4		
柴漬け	炭水化物 115	桜漬け	炭水化物 115	千切り大根	炭水化物 122	華大根	炭水化物 138	はりはり漬	炭水化物 125	ゴマ高菜	炭水化物 128		
カレー				チーズキーマカレー	カロリー 749 脂質 16.8 塩分 3.7	ポークカレー	カロリー 778 脂質 22.7 塩分 4.7						
丼物				焼とり丼	カロリー 694 脂質 13.6 塩分 4.3	天津飯	カロリー 740 脂質 16.4 塩分 2.7						



**8月13日**  
**天津飯**

※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