

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

	10/11(日)	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)
A	ご注文は 当日朝9:00までに 0299-82-3548 までご連絡ください。	クリームコロッケ・ウズラ串フライ	チキンステーキ	豚キムチ	豚バラBBQソース	ハムカツ	キーマカレー風コロッケ
		中華炒め カロリー 775	麻婆春雨 カロリー 715	焼きそば カロリー 861	ベベロンチーノ カロリー 968	金平ごぼう カロリー 838	スタミナ炒め カロリー 740
		ます塩焼き 蛋白質 22	揚げぎょうざ 蛋白質 20	ハンパチーンスフライ 蛋白質 19	コロッケ 蛋白質 21	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 21	チンゲン菜と木耳の中華炒め 脂質 16	小松菜おかか和え 脂質 32	小松菜煮びたし 脂質 36	メンマと青梗菜のソテー 脂質 24	ほうれん草なめたけ和え 脂質 21
		昆布佃煮 塩分 3	大根煮物 塩分 3	山クラゲ 塩分 4	五目豆 塩分 3	あみえび 塩分 3	五目豆 塩分 3
		漬物 炭水化物 119	漬物 炭水化物 118	漬物 炭水化物 119	漬物 炭水化物 131	漬物 炭水化物 129	漬物 炭水化物 117
カレー		ビーフカレー カロリー 786 脂質 23.5 塩分 4.7	メンチカツカレー カロリー 762 脂質 18.3 塩分 5.1	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 17.3 塩分 3.4	10月15日(木) うな牛 	
丼物		豚丼(コチュジャンマヨ) カロリー 1015 脂質 49.2 塩分 2	牛カルビ焼肉丼 カロリー 717 脂質 18.5 塩分 2.5	ふわふわ玉子の鶏チリ丼 カロリー 830 脂質 26.2 塩分 3.1	うな牛 カロリー 800 脂質 23.5 塩分 2.3		

《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://hbg.go.go.jp/kashimafood>

	10/18(日)	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)
A	日曜おまかせメニュー 丼・カレー数量限定です。 事前注文も受け付けて おります。 10月19日 (月)	チーズメンチカツ	牛肉とごぼうの炒め煮	塩焼き肉	鶏のから揚げ野菜あんかけ	チキンロールフライ	もちもちフライ
		ウィンナーソテー カロリー 796	カボチャとシイタケの味噌あんかけ カロリー 537	高野豆腐煮物 カロリー 920	ひじきと豆の煮物 カロリー 928	筑前煮 カロリー 934	カレーマカロニ カロリー 820
		バイクドエッグポテト 蛋白質 22	レンコンの炒め物 蛋白質 19	豚豚カツ 蛋白質 25	オムレツ 蛋白質 21	ギョウザ 蛋白質 22	ミートボール 蛋白質 21
		こんにゃくと竹輪の煮物 脂質 19	ナスのポン酢和え 脂質 15	ブロッコリーゆかり和え 脂質 39	山菜ガクテー 脂質 27	チンゲン菜麻婆炒め 脂質 35	小松菜煮びたし 脂質 20
		ほうれん草胡麻和え 塩分 4	しめじとひじきの洋風和え 塩分 2	穂先メンマ 塩分 111	海の莖 塩分 5	ポテトサラダ 塩分 3	子持ち木耳 塩分 3
		漬物 炭水化物 132	玉ねぎとピーマンのマリネ 炭水化物 80	漬物 炭水化物 4	漬物 炭水化物 135	漬物 炭水化物 128	漬物 炭水化物 134
カレー		牛焼肉カレー カロリー 796 脂質 23.5 塩分 5.1	チキンカレー カロリー 761 脂質 28.7 塩分 4.7	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 22.7 塩分 4.7	10月20日(火) 食育の日:生活習慣病予防定食 	
丼物		焼き鳥盛合わせ丼 カロリー 958 脂質 46.8 塩分 3.9	天津飯 カロリー 740 脂質 16.4 塩分 2.7	ひと口カツ丼 カロリー 821 脂質 18.3 塩分 3.4	広東風八宝菜 カロリー 881 脂質 27.9 塩分 3.7		

※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。

	g数	カロリー
小盛り	180g	302kcal
普通盛り	250g	420kcal
大盛り	300g	504kcal