

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

	1/17(日)	1/18(月)	1/19(火)	1/20(水)	1/21(木)	1/22(金)	1/23(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。	5種のチーズメンチカツ	食育の日	塩焼肉	鶏のから揚げ野菜あんかけ	チキンロールフライ・ウィンナー	とんかつ
		ウィンナーソテー カロリー 796 蛋白質 22 脂質 19 塩分 4 炭水化物 132	鶏肉のラビゴットソースかけ カロリー 559 蛋白質 29 脂質 16 塩分 3 炭水化物 75	煮物 カロリー 920 蛋白質 25 脂質 39 塩分 4 炭水化物 111	ひじき炒め煮 カロリー 926 蛋白質 20 脂質 27 塩分 5 炭水化物 134	筑前煮 カロリー 937 蛋白質 22 脂質 35 塩分 3 炭水化物 128	切り干し大根の煮物 カロリー 1002 蛋白質 24 脂質 36 塩分 5 炭水化物 141
カレー		リニュー アルポ ークカ レー カロリー 778 脂質 22.7 塩分 4.7	メンチカツ カレー カロリー 945 脂質 34.9 塩分 5.5	チーズ キーマ カレー カロリー 749 脂質 16.8 塩分 3.7	ごろっと ビーフ カレー カロリー 790 脂質 23.6 塩分 4.7	1月19日(火) 食育の日 	
丼物		リニュー アルコ コモ 丼 カロリー 821 脂質 25.4 塩分 2.9	天津飯 カロリー 740 脂質 16.4 塩分 2.7	カツ丼 カロリー 821 脂質 18.3 塩分 3.4	マヨ照り丼 カロリー 964 脂質 42.5 塩分 1.6		

《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。



	1/24(日)	1/25(月)	1/26(火)	1/27(水)	1/28(木)	1/29(金)	1/30(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。	Wエビフライ	から揚げ	親子煮	チキン南蛮	ハンバーグ(トマトソース)	チーズ入りクノーデル・チキンスティック
		ナポリタン カロリー 783 蛋白質 22 脂質 19 塩分 3 炭水化物 127	青梗菜と挽肉の中華炒め カロリー 963 蛋白質 27 脂質 42 塩分 2 炭水化物 111	煮物 カロリー 740 蛋白質 25 脂質 15 塩分 3 炭水化物 128	春雨サラダ カロリー 795 蛋白質 26 脂質 23 塩分 4 炭水化物 112	ひじき炒め カロリー 764 蛋白質 20 脂質 18 塩分 5 炭水化物 128	昆布とさつま揚げの煮物 カロリー 799 蛋白質 16 脂質 24 塩分 4 炭水化物 128
カレー		スタミナカ レー カロリー 912 脂質 37.2 塩分 5.1	リニューア ルポークハ ヤシ カロリー 1007 脂質 42.7 塩分 4.4	キーマカ レー(目玉 焼) カロリー 753 脂質 17.3 塩分 3.4	リニュー アルポ ークカ レー カロリー 778 脂質 22.7 塩分 4.7	1月27日(水) ふわふわ玉子の鶏チリ丼 	
丼物		親子丼 カロリー 841 脂質 24.3 塩分 2.0	豚丼 カロリー 988 脂質 43.0 塩分 3.6	ふわふわ 玉子の鶏 チリ丼 カロリー #REF! 脂質 #REF! 塩分 #REF!	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

