

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



	10/24(日)	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)	10/30(土)
A	ご注文は 当日朝9:00までに <b>0299-82-3548</b> までご連絡ください。  <b>※ お知らせ ※</b>  <b>11月3日(火)は祝日 の為、A定食のみの ご提供となります。献 立表を再度ご確認の 上、ご注文頂けます よう宜しくお願いいた します。</b>	照焼メンチ/マス塩焼き	豚キムチ/棒ギョーザ	ソースカツ	肉団子の八宝菜風/春巻き	ハンバーグ(トマトソース)	5種のチーズメンチカツ
		昆布とさつま揚げの煮物 スパニッシュオムレツ レンコンの金平 味付きおかか 漬物 小麦 卵 乳	焼きそば レンコンはさみ揚げ 小松菜のおかか和え 山くらげ 漬物 小麦 乳 エビ	ブロッコリーのソテー 海鮮大シューマイ きゅうりと竹輪のサラダ 昆布佃煮 漬物 小麦 乳 卵 カニ エビ	春雨サラダ 厚焼き卵 ほうれん草と錦糸卵お浸し 味の花 漬物 小麦 卵 乳 カニ	ひじき炒め煮 ピーマンフライ メンマと青梗菜の中華炒め 子持ち木耳 漬物 小麦 卵 乳	ウインナーソテー バイクドエッグポテト こんにゃくと竹輪の煮物 ほうれん草胡麻和え 漬物 小麦 卵 乳
		カロリー 690 たんぱく質 22 脂質 15 塩分 4 炭水化物 112	カロリー 797 たんぱく質 17 脂質 29 塩分 4 炭水化物 111	カロリー 797 たんぱく質 21 脂質 23 塩分 4 炭水化物 123	カロリー 687 たんぱく質 18 脂質 16 塩分 3 炭水化物 112	カロリー 738 たんぱく質 19 脂質 19 塩分 4 炭水化物 121	
カレー	牛すじカレー	昔ながらのポークカレー	タンドリーチキンカレー	ごろっとビーフカレー	ポークカレー	<b>10月26日(火) のり弁風丼</b> 	
井物	そぼろビビンバ丼	のり弁風丼	チャーシュー丼	野菜天丼	手作り牛丼		
	カロリー 645 たんぱく質 16.6 塩分 4.2 小麦 乳	カロリー 892 たんぱく質 37 塩分 4.1 小麦 乳	カロリー 832 たんぱく質 29.1 塩分 4.2 小麦 乳	カロリー 696 たんぱく質 19.3 塩分 4.1 小麦 乳	カロリー 870 たんぱく質 39 塩分 4.1 小麦 乳		
	カロリー 645 たんぱく質 13.4 塩分 2.2 卵	カロリー 698 たんぱく質 23.6 塩分 3 小麦 卵 乳	カロリー 737 たんぱく質 26 塩分 2.6 小麦 卵	カロリー 816 たんぱく質 24.1 塩分 3.3 小麦 卵	カロリー 776 たんぱく質 16.6 塩分 3.5 卵		

	10/31(日)	11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(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。  <b>11月1日(月) ガパオライス</b> 	チキンカツ胡麻ソース	豚肉生姜焼き/イカ天	チーズインハンバーグ/海鮮フライ	鶏の七味焼き/白身フライ	ポークチャップ/から揚げ	鶏のレモンペッパー焼き
		高野豆腐と野菜の煮物 ハンバーグ ブロッコリー辛子和え ポテトサラダ 漬物 小麦 乳 卵	昆布と豆の煮物 厚焼き卵 ワカメ酢味噌和え きゅうりとザーサイ和え 漬物 小麦 卵 乳	切干大根の煮物 カニ爪付き蒲鉾 青梗菜胡麻和え 穂先メンマ 漬物 小麦 卵 乳 カニ エビ	小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め 笹かま 茄子と油揚げの煮物 海の茎 漬物 小麦 乳	ブロッコリーとコーンのパスタ えびニラ饅頭 豚肉と春雨の中華炒め なめたけとほうれん草和え 漬物 小麦 乳 エビ	ビーフン炒め マカロニサラダ 青梗菜のお浸し 昆布豆 漬物 小麦 卵 乳 エビ
		カロリー 880 たんぱく質 26 脂質 31 塩分 3 炭水化物 120	カロリー 689 たんぱく質 20 脂質 17 塩分 5 炭水化物 111	カロリー 736 たんぱく質 22 脂質 17 塩分 5 炭水化物 121	カロリー 770 たんぱく質 26 脂質 23 塩分 3 炭水化物 101	カロリー 805 たんぱく質 24 脂質 24 塩分 3 炭水化物 116	
カレー	スタミナカレー	チキンカレー	ポークカレー	ポークカレー	肉団子と目玉焼きカレー		
井物	ガパオライス	ソースカツ丼	手作り豚丼	焼き鳥丼			
	カロリー 832 たんぱく質 33.1 塩分 5.1 小麦 乳	カロリー 764 たんぱく質 28 塩分 4.1 小麦 乳	カロリー 876 たんぱく質 39 塩分 4.1 小麦 乳	カロリー 876 たんぱく質 36.9 塩分 3.6 卵	カロリー 741 たんぱく質 20.5 塩分 4.6 小麦 乳 卵		
	カロリー 589 たんぱく質 10.6 塩分 1.4 卵	カロリー 764 たんぱく質 22.2 塩分 3.5 小麦			カロリー 835 たんぱく質 22.9 塩分 5.9 卵		

## 【アレルギー(7大)略称】

- エビ エビ
- カニ カニ
- 小麦 小麦
- そば そば
- 卵 卵
- 乳 乳
- 落花生 落花生

※カレー、日替丼物の栄養価には「ライス普通盛 370kcal」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	220g	370kcal
大盛り	300g	504kcal