

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

	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(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。 ※ お知らせ ※ 11月22日・23日は休業 日の為、「A定食のみ」 のご提供になります。 ご注文の際は、お間違 えのないようよろしくお 願いいたします。	ハンバーグ/レンコン挟み揚 ビーフン炒め 棒ギョーザ 青梗菜ソテー 茄子の煮びたし 漬物 小麦 卵 乳 エビ	中津風から揚げ/シューマイ 切干大根の煮物 ほうれん草とコーンのソテー オムレツ ポテトサラダ 漬物 小麦 乳 卵	肉団子甘酢あん 蓮根とベーコンの黒胡椒炒め あじ南蛮漬け 小松菜煮びたし ワカメポン酢和え 漬物 小麦 卵 乳	肉野菜炒め/カレーコロッケ ひじきと豆の煮物 厚焼き玉子 ブロッコリードレッシング和え 塩ねぎエリンギ 漬物 小麦 卵 乳	アジフライ スタミナ炒め 笹かま 青梗菜卵とじ 穂先メンマ 漬物 小麦 卵 乳	ポークロールフライ/チーズ春巻 さつま揚げと蓮根の煮物 ハンバーグ ブロッコリー辛子和え ピピンバ 漬物 小麦 卵 乳
カレー				チキンカレー 小麦 乳	チーズスキーマカレー 小麦 乳	スタミナカレー 小麦 乳	11月25日(木) 豚ロース焼肉丼 
丼物			ジャンバラヤ/ソー セージ、チキン 乳	豚ロース焼肉丼 卵	焼き鳥丼 卵		

	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(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。 12月1日(水) 鶏てりたま丼 	チキンカツ/白身フライおろしソース 麻婆春雨 マカロニサラダ 枝豆と玉ねぎの生姜マリネ メンマとわかめの和え物 漬物 小麦 乳 卵	キムチ牛焼肉/春巻 バジルスパゲティ ミートボール ピーマンゴマ油炒め ミニがんも煮物 漬物 小麦 卵 乳	チャプチェ/イカ胡麻天 昆布とさつま揚げの煮物 野菜コロッケ ブロッコリー塩炒め あみえび 漬物 小麦 卵 乳 エビ	エビカツ/ヤンニョムチキン 切干と椎茸の煮物 海鮮大シューマイ 小松菜とハムの中華炒め 昆布豆 漬物 小麦 卵 乳 エビ カニ	カレー風味焼肉/サバ葱塩 豚肉のすき煮 ごぼう巻の煮物 ほうれん草と竹輪のお浸し うぐいす豆 漬物 小麦 乳 卵	イカフライ・エビカツ スタミナ炒め スパゲティサラダ 蒲鉾ときゅうりの和え物 昆布佃煮 漬物 小麦 卵 乳 エビ
カレー		ポークカレー 小麦 乳	タンドリーチキン カレー 小麦 乳	ごろっとビーフ カレー 小麦 乳	メンチカツカレー 小麦 乳 卵	肉団子・目玉 焼きカレー 小麦 乳 卵	
丼物		手作り牛丼 小麦 卵	野菜天丼 小麦 卵	鶏てりたま丼 卵	ガパオライス 卵	オムライス/エビフラ イ・コロッケ 小麦 卵 乳 エビ カニ	

【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